కృతజ్ఞతా శక్తి

రచయిత :

శోభారాణి

Wisdom Wings Publications

[Awaken.. Empower.. Enlighten]

Wisdom Wings Publications

[Awaken.. Empower.. Enlighten]

Title : KRUTHAGNATHA SHAKTHI

Author : Shobha Rani

First Print : December 2024

Published by :

WISDOM WINGS PUBLICATIONS
Hyderabad - 500 072, INDIA.
e-mail : wisdomwingspublications@gmail.com

For Copies :

Cell : 88855 63828

Price : Rs. 75/-

కృతజ్ఞత

...ఒక గొప్ప మంత్రదండం

'కృతజ్ఞత' అనేది ఒక గొప్ప భావన. ఒక అద్భుతమైన అనుభూతి! మన ఉనికి యొక్క అత్యంత సహజమైన స్థితి.

కృతజ్ఞత ఎంత శక్తివంతమైందో తెలుసుకునే ముందు ఒక చిన్న కథ :

ఒకప్పుడు ఒక ఎడారిలో పక్షి ఒకటి నివసిస్తూ ఉండేది. అది చాలా అనారోగ్యంగా, తినడానికి, త్రాగడానికి ఏమీ లేక, నివసించడానికి గూడులేక, అనారోగ్యంతో దాని రెక్కల ఈకలు కూడా ఊడిపోయి ఎగరలేని స్థితిలో చాలా దీనంగా రోజులు గడుపుతూ ఉండగా, ఒకరోజు అటుగా వెళుతున్న ఒక రాజహంసను ఆ పక్షి ఆపి, "నువ్వు ఎక్కడికి వెళుతున్నావు?" అని అడిగింది. దానికి ఆ హంస, "స్వర్గానికి వెళుతున్నాను" అని సమాధానమిచ్చింది. అప్పుడు దీనస్థితిలో ఉన్న ఆ పక్షి, హంసతో ఇలా అంది, "దయచేసి నాకోసం దేవదూతను ఒక ప్రశ్న అడుగు.. నా బాధ, నా కష్టాలు ఎప్పటికి అంతమవుతాయని." అది "సరే, తప్పకుండా" అని జవాబిచ్చి హంస స్వర్గానికి బయలుదేరింది. స్వర్గానికి చేరుకున్నాక హంస దేవదూతను పక్షి గురించి అడిగింది. అప్పుడు దేవదూత ఇలా అంది, "ఇంకా ఏడు సంవత్సరాల పాటు ఆ పక్షి అవే కష్టాలు అనుభవించాల్సి ఉంది, అప్పటివరకు దానికి సంతోషం లేదు" అని. వెంటనే రాజహంస, "ఇటువంటి సమాధానం చెబితే పాపం ఆ పక్షి బాధపడుతుందేమో.., దయచేసి దీనికి మీరు ఏదైనా పరిష్కారాన్ని సూచించగలరా?" అని అడిగింది. అప్పుడు దేవదూత, "ఆ పక్షిని ఈ విధంగా ఆలపించమని చెప్పు.. 'భగవంతుడా నువ్వు ఇచ్చిన ప్రతిదానికి కృతజ్ఞతలు' " అని చెప్పింది. హంస అదే సందేశాన్ని పక్షికి తెలియజేసింది.

ఒక వారం రోజుల తరువాత, రాజహంస అదే దారిలో మళ్ళీ స్వర్గానికి వెళుతూ, నిండైన రెక్కలతో చాలా సంతోషంగా హాయిగా ఆడుతూ పాడుతూ తిరుగుతున్న ఆ పక్షిని, ఆ ఎడారిలో మొలిచిన ఒక చిన్న మొక్కను, అక్కడ

వెలిసిన ఒక చిన్న సరస్సును – వీటన్నింటినీ చూచి నిర్ఘాంతపోయింది! “ఆ దేవదూత ఈ పక్షికి మరొక ఏడు సంవత్సరాల వరకు సంతోషమే లేదందే?” అని తనలో తాను అనుకుంటూ స్వర్గం వైపుకు నడిచింది. అక్కడకు వెళ్ళాక అదే ప్రశ్న దేవదూతను అడిగింది. దానికి దేవదూత ఇలా జవాబిచ్చింది : “అవును నిజమే, ఆ పక్షికి మరొక ఏడు సంవత్సరాల వరకు సంతోషమే లేదు. కానీ, ఆ పక్షి ప్రతి సందర్భంలోను, “భగవంతుడా నువ్వు ఇచ్చిన ప్రతిదానికి కృతజ్ఞతలు” అనే పల్లవిని ఆలపిస్తూ ఉంది; అందుకే దాని జీవితం మారిపోయింది!” అని.

ఎండ తీవ్రతకు వేడిగా కాలుతున్న ఇసుకలో పడినప్పుడు ఆ పక్షి చెప్పింది, “భగవంతుడా నువ్వు ఇచ్చిన ప్రతిదానికి కృతజ్ఞతలు” అని.

ఎగరడానికి ప్రయత్నించి, ఎగరలేక నిస్సహాయంగా క్రింద పడిపోయినప్పుడు ఆ పక్షి చెప్పింది, “భగవంతుడా నువ్వు ఇచ్చిన ప్రతిదానికి కృతజ్ఞతలు” అని. **(Thank you God for everything!)**

దాహంతో గొంతు ఎండిపోయి, చుట్టూ ఎక్కడా నీరు దొరకని సమయంలో కూడా ఆ పక్షి అదే స్మరించింది : “భగవంతుడా నువ్వు ఇచ్చిన ప్రతిదానికి కృతజ్ఞతలు” అని!

తను ఎదుర్కొంటున్న పరిస్థితి ఏదైనప్పటికీ, ప్రతిసారి, ప్రతి సందర్భంలోనూ నిరంతరం ఆ పక్షి అదే వాక్యాన్ని మనసారా ఆలపించింది, “భగవంతుడా నువ్వు ఇచ్చిన ప్రతిదానికి కృతజ్ఞతలు” అని! కాబట్టే ఏడు సంవత్సరాల కష్టం కేవలం ఏడు రోజుల్లో కరిగించబడింది!.”

ఇక్కడ కొన్ని క్షణాలు ఆగండి. ఈ కథ ద్వారా మీరు ఏదైతే అనుభూతి చెందారో ఆ చక్కటి అనుభూతిని మీ లోపలికి పూర్తిగా గ్రహించండి. ఒకవేళ కథ బాగా నచ్చి, మళ్ళీ చదవాలనిపిస్తే మళ్ళీ చదవండి. **దానిలోని సారాన్ని మీ లోపలికి పూర్తిగా ఇంకనివ్వండి.** అది చాలా అవసరం మరియు ఉపయోగకరం.

ఇప్పుడు కొన్ని క్షణాలు పూర్తి నిశ్శబ్ధంగా ఉండండి. తదుపరి విషయాలు చదవడానికి తొందర లేదు. ఈ కథలోని సారాంశాన్ని సాధ్యమైనంతగా అవగాహన చేసుకోండి. దాని ప్రభావం, తత్సంబంధిత రూపాంతరం మీలో తక్షణమే మొదలవుతుంది!

ఈ కథ కల్పితమే అయ్యుండవచ్చు, కానీ ఈ కథ ద్వారా తెలియజేయ బడిన సందేశం మాత్రం అక్షర సత్యం!

కృతజ్ఞతకు నిజంగానే అంతటి శక్తి ఉంది!

ఈ కథ మొదటగా ఎవరు చెప్పారో నాకు తెలీదు. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం నేను ఈ కథ తెలుసుకోవడం జరిగింది. కథ చెప్పబడిన విధానం మరియు సారాంశం నాకు బాగా నచ్చింది. అందుకే ఈ కథను మీతో పంచుకున్నాను.

ఈ కథ ఒక్కటి మనకు పూర్తిగా అర్థమైతే చాలు, కృతజ్ఞత గురించి మనకు అర్థమైనట్లే.

ఈ సందర్భంగా ఆ కథ మూల సృష్టికర్తకు మరియు అది నా దాకా చేరడానికి మాధ్యమాలుగా పనిచేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ నా కృతజ్ఞతలు.

'కృతజ్ఞత' అనే ఒక్క భావన, **"థాంక్యూ(Thank you)"** అని నిండు మనస్సుతో చెప్పే ఒక్క మాట నిజంగానే మన జీవితాలను మార్చగలదు! అందుకే ఈ విధమైన ధృక్పధాన్ని (కృతజ్ఞతా ధృక్పధాన్ని/The attitude of gratitude) మనం పెంపొందించుకోవాలి. మనం పొందే ప్రతి దానికి, మనం కలిగి ఉన్న ప్రతిదానికి, మన జీవితానికి లేదా ఆ దైవానికి సదా మనం కృతజ్ఞతలు తెలుపగలిగితే, ఇక మన జీవితంలో నిండుదనమే పెరుగుతూ ఉంటుంది తప్ప వెలితి చొరబడే అవకాశమే ఉండదు! పొందడమే ఉంటుంది కానీ,

పోగొట్టుకోవడం ఉండదు. ఒకవేళ పోగొట్టుకున్నట్లు మనకు అనిపించినా కూడా, అది జరిగేది మరింత మెరుగైన దానిని పొందడానికే!

మనం చెయ్యవలసిందల్లా, మనం పొందిఉన్న దానికి మనస్ఫూర్తిగా కృతజ్ఞత ప్రకటించడం. అంతే!

ఆ కథలోని పక్షిలాగా, కష్టాలకు కూడా కృతజ్ఞత చెప్పగలగడం ఉత్తమం. అయితే, కలిగి ఉన్న కష్టాల దృష్ట్యా భగవంతుడికి కృతజ్ఞత తెలిపే సంగతి కాసేపు అటుంచి, కనీసం పొందిన సంపదకు/మంచికి కృతజ్ఞతలు తెలపడం, వాటిపట్ల ఆ భావన కలిగి ఉండడం మాత్రం చాలా ముఖ్యం. సుఖ సంతోషాలలో ఉన్నప్పుడు వాటికి కృతజ్ఞత ప్రకటిస్తే, కష్ట నష్టాలు పొందే అవకాశం తక్కువ ఉంటుంది. అనుభవిస్తున్న కష్టాలకు కృతజ్ఞత తెలపడం కష్టంగా అనిపించొచ్చు; కానీ, పొందుతున్న సంపదకు, సంతోషాలకు, విజయాలకు కృతజ్ఞత తెలపడం చాలా సులభం. కానీ సాధారణంగా మనం ఆ పని దాదాపు ఎప్పుడూ చెయ్యం! ఎందుకంటే, అటువంటి విధానం ఏదీ మనకు చిన్నప్పటి నుంచీ తెలియజేయబడలేదు.. ఇటువంటి జ్ఞానం మనకు పూర్తిగా క్రొత్త! ఎంతకీ దేవుడిని, ఇది కావాలి, అది కావాలి అని అడగడం తప్ప, ఇప్పటికే పొందిఉన్న వాటికి కృతజ్ఞత తెలుపుతూ దేవుడితో సంభాషించడం మనకు తెలీదు! **కానీ ప్రార్థన యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం అదే.**

అతి ప్రాచీన నాగరికతలలోని ప్రజలు, పొందినవాటికి కృతజ్ఞతలు తెలుపడాన్నే 'దైవ ప్రార్థన' అనేవారు. దాని ఫలితంగానే, ప్రత్యేకించి అడగకపోయినప్పటికీ మిగిలిన అవసరమైనవన్నీ వాళ్ళు పొందేవారు! కొన్ని తరాలలో దైవ ప్రార్థనలో **ముందుగా** తాము కలిగి ఉన్నవాటికి **మనసారా కృతజ్ఞత ప్రకటించి, ఆ తరువాతే** అవసరమైనవి కోరుకునేవారట. తరువాత రానురాను, మనకు అడగడం తప్ప, కృతజ్ఞత ప్రకటించడం అనే ఊసే లేకుండా పోయింది! అంటే, లేనిదాని గురించే తప్ప కలిగి ఉన్న దానిగురించి ధ్యాసే లేదు మనకు. సృష్టి జరిగే విధానం ప్రకారం మరియు ఆకర్షణా సిద్ధాంతం

ప్రకారం మన ధ్యాస ఎక్కడ ఉంటే అదే మరింతగా సృష్టించబడుతుంది. అవునా? అంటే, ఇప్పుడు ఏది మరింతగా సృష్టించబడుతుంది? 'లేమి'! అవునా? ఎందుకంటే, దానిమీదే కదా మన ధ్యాస ఉన్నది.

"నాకు ఏది లేదు.. నేను దేవుణ్ణి ఇంకా ఏమి అడగాలి?" – ఎప్పుడూ ఇదే ధ్యాస. ఎప్పుడూ ఏది లేదో చూసుకుంటూ, 'లేదు, లేదు' కే మనం అలవాటు పడిపోయాం! "భగవంతుడా నాకు ఇది ఇవ్వు, భగవంతుడా నాకు అది ఇవ్వు" అని అడగడమే తప్ప, "మరి ఇప్పటికే ఆయన ఇచ్చినవాటి సంగతేమిటి?" అనే ప్రశ్న మన బుర్రలో మెదలదు. (భగవంతుడు కూడా మనల్ని ఆ ఎదురు ప్రశ్న వెయ్యడు కదా! ఒకవేళ వేసినా, ఎలాగూ మనకు వినపడదు)

"నువ్వు నా ప్రతిరూపానివి.. భూమి మీద నా ప్రతినిధివి.. నేను సృష్టించినదంతా నీదే.. నీ అవసరాన్ని బట్టి దేనినైనా ఉపయోగించుకో, సద్వినియోగపరుచుకో" అని ఒక ప్రక్క భగవంతుడు మనకు చెబుతూ ఉంటే, మనమేమో ఆయనను యాచిస్తూ ఉంటాము! ఎందుకంటే, ఆయన ప్రతినిధులుగా/ప్రతిరూపాలుగా మనల్ని మనం ఇంకా గుర్తుపట్టలేదుకదా.

దైవాన్ని ప్రార్థించేటప్పుడు; ఇప్పటికే కలిగి ఉన్నదానికి 'కృతజ్ఞత తెలపడం' మరియు 'కోరుకుంటున్నది తెలియజెయ్యడం' – ఈ రెండూ ఒక గొప్ప ఉపయోగం కోసం ఉద్దేశించబడ్డాయని నాకు అనిపిస్తూ ఉంటుంది.

కృతజ్ఞత ప్రకటిస్తున్నప్పుడు, మనం ఏమి పొంది ఉన్నామో గమనించు కుంటాము. ఆ క్రమంలో మనం కలిగి ఉన్న భౌతిక మరియు అభౌతిక సంపదలను మనం గుర్తుపడతాము. అది మన ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది! మనల్ని ఆనందంతో నింపుతుంది. మనం ఎప్పుడైతే ఆనందంగా ఉంటామో, ఆత్మ విశ్వాసంతో ఉంటామో అప్పుడు ఆటోమేటిక్‌గా మరింత సంపదను, విజయాలను పొందగలుగుతాము!

అలాగే, 'దైవాన్ని కోరుకోవడం' అనేది మన సంకల్పాల పట్ల మన స్పష్టతను పెంచుతుంది. అసలు అది కోరుకోదగినదా, కాదా అనే బేరీజు వేసుకోవడం కూడా ఒకటికి రెండుసార్లు మన లోపల జరుగుతుంది.

'సంకల్పాలు' అంటే, జీవితం పట్ల, భవిష్యత్తు పట్ల మన ఉత్సాహాన్ని పెంచేవి! ఒక ఆశ, ఒక సంకల్పం, ఒక కోరిక – ఇవే మనిషిని భవిష్యత్తు వైపుకు అడుగులు వేయించేది.. జీవితం పట్ల నూతనత్వాన్ని కలిగించేది. అవి లేకపోతే మనిషి గతంలోనే ఉండిపోతాడు. నెమ్మదిగా ఇక్కడ తన ఉనికిని కోల్పోతాడు. అంటే, ఎప్పటికప్పుడు జీవితాన్ని నూతన ఉత్సాహంతో స్వీకరించి, భవిష్యత్తు వైపుకు మనల్ని అడుగులు వేయించేది మన సంకల్పాలు లేదా కోరికలే.

అయితే, దైవ ప్రార్థనలో భాగంగా వాటిని మనం చెప్పుకుంటున్నప్పుడు పూర్తి ఎరుకతో కూడిన **సరిఅయిన సంకల్పాలు** ఎంచుకునే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది.

మనం కృతజ్ఞత ప్రకటిస్తున్నప్పుడు పొందిన ఆత్మవిశ్వాసం, గుర్తుపట్టిన సంపద, సామర్థ్యాలు, విజయాలు – ఇవన్నీ మన సంకల్పం నెరవేరడాన్ని సులభతరం చేస్తాయి!

దైవ ప్రార్థన అనేది మన నిత్యజీవితంలో ఒక భాగంగా చేర్చబడింది. కాబట్టి ప్రతిరోజు, ''నేను ఏమి కలిగిఉన్నాను'' అనేది మనం గమనించుకుంటాము. తద్వారా మన జీవితం పట్ల మనకు మరింత నిండైన భావన కలుగుతుంది. అది మన కృతజ్ఞతాభావనను మరింత పెంచుతుంది. అది మరింత సంపదను ఆకర్షిస్తుంది! అంటే, ప్రతిరోజు కృతజ్ఞత తెలియజెయ్యడం వల్ల మనం ఆ విధంగా లాభపడతాం! మనం ప్రతిరోజు దేనిమీద ధ్యాసపెడతే మన జీవితంలో అదే కదా వృద్ధి చెందేది?

భగవంతుడికి కృతజ్ఞత తెలియజెయ్యడం అంటే, మనం ఏమి పొంది ఉన్నామో మనకు మనం చెప్పుకోవడమే!

కృతజ్ఞతా భావన మన పరిస్థితుల పట్ల మనం కలిగి ఉండే సరికాని దృష్టికోణాన్ని మారుస్తుంది. అప్పుడు మనం వాటిని స్వీకరించే విధానం మారుతుంది. తద్వారా మనకు పరిష్కార మార్గాలు కనిపిస్తాయి!

మనం ఎవరికైనా 'థాంక్స్' అని ఎప్పుడు చెబుతాం?

ఎవరి నుంచైనా ఏదైనా పొందినప్పుడు; అవునా? అంటే, మనం 'థాంక్స్' అని చెబుతున్నామంటేనే, మనం ఏదో పొంది ఉన్నట్లు!

అంటే, "థాంక్స్" అంటే, పొంది ఉన్నది గమనించుకోవడం; తద్వారా మరింత పొందడం!

ఇప్పుడు ఒక్కసారి మీరు కలిగి ఉన్న సంపదలకు కృతజ్ఞత తెలియజెయ్యండి (కనీసం కొన్నింటికైనా).

కొందరికి, "అసలు కృతజ్ఞత తెలిపేంతగా ఏముంది నా జీవితంలో" అని అనిపించొచ్చు. కానీ, **మనం ఎల్లప్పుడూ ఎంతో కలిగి ఉంటాం.** కాకపోతే దానిని మనం గుర్తుపట్టాలనే విషయం మనకు ఎప్పుడూ గుర్తుండాలి.

ఉదాహరణకు, **ఇప్పుడు ఈ క్షణంలో కూడా మీరు ఎంతో కలిగి ఉన్నారు!** వాటిలో కొన్నింటిని నేను చెప్పగలను.

ఈ పుస్తకాన్ని మీరు చదువుతున్నారంటే,

1. మీరు అంధులు కాదు, మీకు చక్కటి కంటిచూపు ఉంది.

2. మీరు నిరక్షరాస్యులు కాదు, మీరు అక్షరాస్యులు మరియు ఇటువంటి జ్ఞానాన్ని అందుకోగలిగేంత విద్యావంతులు కూడా!

   ఒకవేళ మీరు అక్షరాస్యులు కాకపోయి ఉంటే ఈ పుస్తకం మీ ఇంట్లో, మీ కళ్ళ ముందే ఉన్నా కూడా, దీని నుంచి మీరు లాభపడలేకపోయేవారు.

అవునా? అక్షరాస్యులు అయిఉండడం ఒక్కటే కాదు, జీవితం పట్ల ఒక ప్రత్యేక దృష్టి కోణం మరియు ఏదో సాధించాలనే తపన లేశ మాత్రమైనా లేకుండా ఇటువంటి సమాచారాన్ని మీ పరిధిలోకి ఆకర్షించడం అసంభవం. జీవితం పట్ల ఒక విభిన్న దృష్టి కోణం ఉన్నవాళ్ళే ఇటువంటి సమాచారాన్ని ఇష్టపడతారు. ప్రపంచంలోని ఎందరో అక్షరాస్యులకు జీవితం పట్ల అటువంటి భావన, అంతటి అనురక్తి ఉండవు. కానీ, అవి మీరు కలిగి ఉన్నారు. <u>అందుకు మీకు మీరు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోండి.</u>

3. ఈ క్షణంలో మీరు తగినంత ఆరోగ్యంతో ఉన్నారు. అందుకు మీ ఆరోగ్యానికి, మీ శరీరానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపవచ్చు.

4. ఈ సమయంలో మీరు మరియు మీ ప్రియమైన లేదా మీ దగ్గరి వ్యక్తులు అందరూ క్షేమంగా ఉన్నారు. (అలా కాని పక్షంలో మీరు ఇంత తీరుబడిగా కూర్చుని పుస్తకం చదవరు) అందుకు ఆ దైవానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపవచ్చు.

5. **అన్నింటకన్నా ముఖ్యంగా, మీరు ప్రాణాలతో ఉన్నారు మరియు హాయిగా శ్వాసించగలుగుతున్నారు.** అది లేకపోతే మిగిలినవి ఏవీ ఉండవు.

ఈ విధంగా ఇంకా మరికొన్నింటిని కూడా చెప్పవచ్చు. ఇవన్నీ కేవలం ఈ క్షణంలోనివి; అది కూడా మీరు ఈ పుస్తకం చదువుతూ ఉండడాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని నేను చెప్పినవి మాత్రమే!

మనం సరిగ్గా గుర్తుపట్టగలిగితే, ప్రతిరోజు, ప్రతిక్షణం ఎన్నింటికో కృతజ్ఞత తెలియజేస్తాము. **ఒక్కరోజు, అంటే ఒక్క 24 గంటలు మనం ఇటువంటి గమనికతో ఉంటే** మనకు అర్థమవుతుంది, మనం ఎంత సంపదను కలిగి ఉన్నామో! ఎన్ని రకాలుగా, ఎన్ని రూపాలలో, ఎన్ని మార్గాల ద్వారా, ఎంత అద్భుతంగా మనం వాటిని పొందుతున్నామో మనకు అర్థమయ్యి, ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది!

వాస్తవంగా చెప్పాలంటే, ఆ ప్రక్రియలో ఇమిడి ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికి కృతజ్ఞతలు తెలపాలంటే మనం తినే ఒక్క పూట భోజనానికి కృతజ్ఞతలు తెలపడానికే బహుశా మనకు కొన్ని గంటల సమయం పడుతుంది! ప్రత్యక్షంగా పరోక్షంగా అందులో ఇమిడి ఉన్న ప్రతి విషయాన్ని గమనిస్తే, అందులో దాదాపు ఈ సమస్త విశ్వమూ పాలుపంచుకుంటోందని మనకు అర్థమవుతుంది! పంచభూతాలు, సూర్యుడు ఇంకా ఎన్నో గ్రహాలు, వాతావరణ సహకారం, ఎందరో వ్యక్తుల శ్రమ, ఎన్నో సాంకేతికతల సహకారం (అంటే పరోక్షంగా వాటిని ఆవిష్కరించిన వ్యక్తుల సహకారం) – ఇలా ఎన్నో కలిస్తే అది ఆ రూపంలో మన ఆహారంగా మనకు అందుతుంది!

మనం తినే ఆహారం కేవలం పదార్థమేకాదు; అది ఎన్నో వనరుల కలయిక. అందుకే దానిని వృథా చెయ్యకూడదు. నిజానికి ఆ హక్కు మనకు లేదు.

నీరు, నేల, విద్యుత్తు, పర్యావరణం, ఇతరుల సమయం – ఇలా ఏ రూపంలో అయినా గానీ ప్రకృతి వనరులను వృథా చేసే హక్కుగానీ, వాటిని దుర్వినియోగం చేసే హక్కుగానీ మనకు లేదు. ఆ హక్కు ఉన్నట్లుగా మనం భావిస్తామంతే.

మనం ప్రతినిత్యం కృతజ్ఞతలు తెలుపగల విషయాలలో మనం తినే ఆహారం ఒకటి. అలాగే, మనకు వేసే ఆకలి మరొక ముఖ్యమైన విషయం. ఆహారానికి ఎంత కృతజ్ఞత తెలుపుతామో, ఆకలికి కూడా అంతే కృతజ్ఞత తెలపాల్సి ఉంది. ఇలా లెక్కలేనన్ని ఉన్నాయి మనం కృతజ్ఞత తెలుపడానికి!

కృతజ్ఞతా భావన మనం కలిగి ఉన్న దానిని మన అవసరానికి తగినంతగా పెంచుతుంది. (The feeling of gratitude turns what we have into enough.) అందుకే మనం కలిగి ఉన్న వాటికి కృతజ్ఞత తెలపాలి. వాటి పట్ల ఆ **భావన** కలిగి ఉండాలి.

(అయితే, అలా కృతజ్ఞత తెలిపితేనే మనం ఆ సంపదను నిలిపి ఉంచుకుంటామని కాదు; అలా తెలపడం వల్ల మనలో ఆ సంపదపట్ల నిర్లక్ష్య భావన జనించకుండా ఉంటుంది. అలాగే, ఆ సంపదను చూసుకుని మనలో అహంకారం పెంపొందకుండా ఉంటుంది. మరియు ఆ సంపద మరింతగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది.)

మనకు 10% అనారోగ్యం ఉండి ఉండవచ్చు, కానీ 90% ఆరోగ్యం కూడా ఉంది. దానికి కృతజ్ఞత తెలపాలి.

మనకు ఆర్థిక కష్టాలు ఉండి ఉండవచ్చు. కానీ వాటి నుంచి బయటపడే పరిష్కార మార్గాలు కూడా ఉన్నాయి. ప్రస్తుతానికి మన రోజులు గడుస్తున్నాయి. అందుకు మనం కృతజ్ఞత ప్రకటించాలి. అప్పుడు, అదే వృద్ధి చెందుతుంది.

కలిమి ఒక్క శాతమే (1%) ఉండవచ్చు. లేమి తొంభైతొమ్మిది శాతం (99%) ఉండవచ్చు. కానీ, ఆ ఒక్క శాతం కలిమికే మనం కృతజ్ఞత తెలపాలి. బహుశా అది కష్టమే. కానీ, కలిమి వృద్ధి కావాలనుకుంటే మనం ఆ పని చెయ్యాలి. అప్పుడు నెమ్మదిగానో, వేగంగానో ఆ కలిమే వృద్ధి చెందుతుంది. ఒకప్పుడు (మన ఎంపికల పట్ల, అనుభూతుల పట్ల మనకు ఎరుకలేనప్పుడు) మన ద్వారా 'లేమి' కూడా అదేవిధంగా వృద్ధి చెందిందనే వాస్తవాన్ని మనం మర్చిపోకూడదు. లేనిదాని మీద దృష్టి పెట్టడం ద్వారా, పదేపదే దాని గురించే మాట్లాడి, దానినే తలంచడంవల్ల దానినే పెంచి పోషించామని అర్థం చేసుకున్నప్పుడు, "అదే పని ఇప్పుడు కలిమికి ఆచరిస్తే సరిపోతుంది కదా" అని మనకు అర్థమవుతుంది.

అంటే, ఒకప్పుడు, 'తరుగుదల' అనే నియమాన్ని అమలులో పెట్టాం; ఇప్పుడు దానికి బదులుగా 'ఎదుగుదల' అనే నియమాన్ని అమలులో పెట్టాలి, అంతే.

మనం వృద్ధిని లేదా ఎదుగుదలను ఏ విషయంలో కోరుకుంటున్నా ఇదే విధానం – **కలిగి ఉన్న కొద్దిగకు కృతజ్ఞత తెలుపుతూ దానినే మరింతగా వృద్ధి చెందించడం.** అది డబ్బు కావచ్చు, ఆరోగ్యం కావచ్చు, జ్ఞానం కావచ్చు, వృత్తిపరమైనది కావచ్చు, జీవితంలో ఆనందం, సంతృప్తి కావచ్చు లేదా మీరు వృద్ధి చెందాలని కోరుకునే మరేదైనా కావచ్చు.

దీనిని ఆచరణలో పెట్టే క్రమంలో చాలామంది ఎదుర్కొనే సమస్య ఏమిటంటే, కలిగి ఉన్న దానిని చూడలేకపోవడం లేదా దానికి మనస్ఫూర్తిగా కృతజ్ఞత ప్రకటించేంతగా దానిపట్ల అనుభూతి చెందలేకపోవడం.

దీనికి ఒక కారణం, ఒక ప్రక్క మనల్ని ఇబ్బంది పెడుతూ ఉండే కష్టం లేదా లేమి అయితే, మరొక కారణం 'మనం కలిగి ఉన్నది ఎంత విలువైనది' అనే అవగాహన తగిన స్థాయిలో మనకు లేకపోవడం. అంటే, దానిని కోల్పోబోతున్నప్పుడో లేదా కోల్పోయిన తరువాతో కాకుండా, కొద్ది మొత్తంలో అయినాగానీ అది అసలంటు మన దగ్గర ఉన్నప్పుడే దాని విలువను మనం గుర్తించలేకపోవడం!

ఉదాహరణకు, ప్రాణం ఎంతో విలువైనది, అమూల్యమైనది, వెలకట్టలేనిది. ఈ విషయం మనందరికీ తెలుసు. కానీ, అంతటి అమూల్యమైన దానిని మనం కలిగి ఉన్నామనే ఆనందంగానీ, అద్భుత భావనగానీ మనలో ప్రతిరోజు, ప్రతి నిత్యం కనిపించదు!

ఎందుకంటే అటువంటి స్పృహ ప్రతి క్షణం మనకుండదు. అంతకంటే చాలా చాలా తక్కువ ప్రాధాన్యత కలిగిన విషయాల గురించి ఆలోచిస్తూ ఉంటాం, బాధపడుతూ ఉంటాం, పరుగులు పెడుతూ ఉంటాం. 'ప్రాణం' అనేదానితో, 'జీవితం' అనేదానితో పోలిస్తే అవి చాలా అల్పమైనవి. అయినా, అవే ప్రధానమైనవన్నట్లుగా ఉంటుంది మన పరుగు! మళ్ళీ ఎప్పుడో ఏ అనారోగ్యమో, ఏ ఊపిరి అందని సమయంలోనో, ప్రాణం పోయే పరిస్థితుల్లోనో మనకు ఆ స్పృహ కలుగుతుంది – మన ప్రాణం ఎంతో అమూల్యమైనదనే

స్పృహ. ఈలోపు ఎప్పుడూ దాని ఊసే ఉండదు! ఈ లోపల ఎన్నో అల్పమైన విషయాలతో మన ప్రాధాన్యతలను నింపుతూ ఉంటామే కానీ, మనకో ప్రాణం ఉంది, జీవితం ఉంది, శ్వాస దానికదే నడుస్తుంది – "ఇంత అమూల్యమైనవి నేను కలిగిఉన్నాను, అది కూడా ఏ డబ్బూ, ఏ రుసుమూ చెల్లించకుండా! వీటితో నేనేం చెయ్యాలి? ఎందుకింత అమూల్యమైనవి నాకు ఇవ్వబడ్డాయి? వీటి స్థాయిలో నిజంగా వీటిని నేను ఉపయోగించుకుంటున్నానా?" అనేలాంటి ప్రశ్నే వాటిపట్ల మనకు కలగదు! పైగా వాటిపట్ల, "ఆ.. అదే ఉంటుందిలే"/ "అదేలాగూ ఉంటుందికదా" అనేలాంటి భావనే ఉంటుంది. అంటే, 'ఇక ఎప్పటికీ మనకది మంజూరు చెయ్యబడింది' అనే భావనతో ఉంటాం. దీనినే ఇంగ్లీషులో, గ్రాంటెడ్‌గా తీసుకోవడం అనే అర్థంలో, "Taking for granted" అని అంటుంటారు. కానీ, **మనం ఎవ్వరినీ మరియు దేనినీ, ఎప్పుడూ గ్రాంటెడ్‌గా తీసుకోకూడదు.**

ఎప్పుడైతే ఒక వ్యక్తిపట్ల లేదా వస్తువుపట్ల లేదా విషయంపట్ల మనకు అలాంటి భావన కలుగుతుందో, ఇక మనం దానిని నిర్లక్ష్యం చేస్తాం! ఇవ్వవలసినంత విలువ, గౌరవం ఆ వ్యక్తులకు లేదా ఆ విషయాలకు మనం ఇవ్వం. వాటిపట్ల మనకు **కనీస కృతజ్ఞత కూడా** ఉండదు. పైగా, "ఆ.. ఇదెక్కడికి పోతుందిలే" అనేలాంటి కొంత చులకన భావన కూడా ఉంటుంది. **ఎప్పుడైతే, దేనిపట్ల అయినా కనీస విలువ, కనీస కృతజ్ఞత మనకు లేదో, ఇక అది మన జీవితం నుంచి నిష్క్రమిస్తుంది!** మన జీవితంలో ఇంకా కొనసాగాలనే బహుశా దానికి ఉండొచ్చు; కానీ మనకు దాని పట్ల కనీస ధ్యాస లేదే! మనం దానిని ఏమాత్రం విలువ కలిగినదిగా భావించడం లేదు/దానిని కోరుకోవడం లేదు. కాబట్టి ఇక అది అక్కడ ఉండగలిగే అవకాశం ఉండదు! – అది వ్యక్తులు కావచ్చు, వస్తువులు కావచ్చు, డబ్బు కావచ్చు!

అందుకే, ఇక మన జీవితంలో 'అది వద్దు' అని మనం నిర్ణయించుకుంటే తప్ప, దేనినీ, ఎవ్వరినీ గ్రాంటెడ్‌గా తీసుకోకూడదు. వారివారి లేదా వాటివాటి స్థానాలను బట్టి వాటిపట్ల కనీస గౌరవం, కనీస కృతజ్ఞత మనం కలిగి

ఉండాలి. <u>ఇది ప్రతి మనిషి తప్పనిసరిగా అవగాహన చేసుకోవలసిన విషయం.</u> అది లేకే మన జీవితాలు కొరతతో, దీనత్వంతో నిండి ఉంటాయి.

ఎంత తెలుసుకున్నా, మళ్ళీ వాస్తవ పరిస్థితికి వచ్చేటప్పటికి, "ప్రాణం ఉందండి, నిజమే. కానీ డబ్బు లేదుకదా?" అని అన్నట్లు ఉంటుంది మనలో చాలామంది పరిస్థితి! డబ్బు కంటే ప్రాణం విలువైనదని మనకు తెలుసు. సుస్పష్టంగా తెలుసు. కాబట్టే, ప్రాణం మీదకు వచ్చినప్పుడు దేనినైనా పణంగా పెట్టడానికి సిద్ధంగా ఉంటాం. కానీ, వాస్తవంలో దానిని అనుభూతి చెందలేం! అదే, అజ్ఞానం యొక్క మహత్తు! ఏది సరి అయినదో, ఏది దేనికంటే విలువైనదో మనకు తెలుసు. ఆ జ్ఞానం మనందరిలోనూ ఉంది. కానీ దానిని అనుభూతి చెందలేం, ఆ ప్రాధాన్యతలను అనుసరించి జీవించలేం! అది మన అశక్తత. కానీ ఆ అశక్తతను మనం దాటాలి. అది మన బాధ్యత మరియు మనకు శ్రేయస్కరం కూడా.

విలువైన దానిని కోల్పోయిన తరువాత కాకుండా, అది కలిగి ఉన్నప్పుడే దాని విలువను గుర్తుపట్టడం వివేకం.

ఇక్కడ జీవించి ఉండగానే జీవితం యొక్క విలువ తెలుసుకున్నవాడే వివేకవంతుడు. అటువంటి వివేకాన్ని మనం కలిగి ఉండాలి మరియు దానిని పెంపొందించుకోవాలి.

చిన్న గీత ప్రక్కన పెద్ద గీత గీసినట్లుగా, మనం అప్పటికి అనుభవిస్తున్న పరిస్థితికంటే కష్టమైన పరిస్థితి వచ్చినప్పుడుగానీ, ముందున్న పరిస్థితిని చిన్న కష్టంగా చూడలేని అలవాటును (అశక్తతను) మనం సాధ్యమైనంత త్వరగా వదిలించుకోవాలి. ఆ స్వభావం మారాలి.

"ఆహా..! నేను ఎంత సంతోషంగా ఉన్నాను, నా జీవితం ఎంత బాగుంది" అని అనిపించే క్షణాలు/సందర్భాలు కొన్ని ఉంటాయి. అది, మనం హాయిగా కూర్చుని రుచికరమైన భోజనం చేస్తున్నప్పుడో, ఒక వేడుక

జరుపుకుంటున్నప్పుడో, ఒక విజయం సాధించినప్పుడో, కొన్ని రోజుల అనారోగ్యం తరువాత ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడో, మనకు ఇష్టమైనవారితో సమయాన్ని గడుపుతున్నప్పుడో – ఎప్పుడో కొన్నిసార్లు మనకు అలా అనిపిస్తుంది. అటువంటి క్షణాలు అమూల్యమైనవి. వాటిని జారవిడవకండి. అప్పుడే, ఆ క్షణంలోనే మీ జీవితానికి, ఆ సందర్భానికి, ఆ భగవంతుడికి మనస్ఫూర్తిగా మనసులోనే నిండుగా కృతజ్ఞత తెలపండి. అటువంటి సందర్భాలలో ఆ అనుభూతి చాలా సులభంగా, సహజంగా కలుగుతుంది. అందుకు మన ప్రత్యేక ప్రయత్నం అక్కర్లేదు. అటువంటి మరిన్ని క్షణాలను మీ జీవితంలోకి ఆకర్షించడానికి వాటిని ఉపయోగించుకోండి.

మనసారా కృతజ్ఞత తెలపడానికి మొదట్లో ఇటువంటి సందర్భాలు అవసరపడతాయి. కానీ, రానురాను ప్రత్యేకంగా ఏదో ఒక సందర్భంలో కాకుండా, ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనైనా కేవలం ఆలోచన మాత్రంచేత, సంకల్ప మాత్రంచేత కృతజ్ఞతను మనం అనుభూతి చెందగలుగుతాం!

"మొత్తంమీద ఇంకా ఇప్పటికి కూడా మేం కలిగి ఉన్నదానిని మేము గుర్తించలేకపోతున్నాం లేదా గుర్తించినప్పటికీ దానిని అనుభూతి చెందలేకపోతున్నాం, ఆ అశక్తతో మేం ఉన్నాం. ఇప్పుడు ఏం చెయ్యాలి?" అని అంటే గనుక, మనం కలిగిలేనివి ఎన్నింటికో సంబంధించి మనం ఏం చేశాం? ఎవరిని అడిగాం? అదే చెయ్యండి. వాళ్ళనే ఇది కూడా అడగండి.

"నేను కలిగి ఉన్నది చూడగలిగే బుద్ధి సూక్ష్మతను మరియు దానిపట్ల కృతజ్ఞతను అనుభూతి చెందగలిగే శక్తిని, జ్ఞానాన్ని నాకు ఇవ్వు" అని మీలోని దైవాన్ని లేదా మీరు నమ్మే దైవాన్ని ప్రార్థించండి. రోజూ కాసేపు ధ్యానం చెయ్యండి. నిజానికి మనం కోరుకోవలసింది మరియు దైవాన్ని అడగవలసింది ఇటువంటివే. తెలివైన భక్తుడు వాటినే అడుగుతాడు. ఆ భగవంతుడు కూడా ఇటువంటి భక్తుల కోసమే ఎదురుచూస్తూ ఉంటాడు. పొందాలనుకున్న వస్తువులు, విషయాల కోసం కాకుండా వాటిని సృష్టించుకోవడానికి అవసరమైన శక్తిని, జ్ఞానాన్ని తన

నుంచి మనం కోరుకోవాలనే భగవంతుడు ఎదురుచూస్తూ ఉంటాడు! తన యొక్క ప్రతి భక్తుడు ఆ స్థాయికి ఎదగాలనే ఆ దైవం ఎప్పుడూ కోరుకుంటూ ఉంటుంది. తన బిడ్డ తన మీద ఆధారపడకుండా తన కాళ్ళ మీద తానే నిలబడగలిగేలా ఎదగాలని ఒక తండ్రి కోరుకున్నట్లు, ఆ దైవం కూడా మన నుంచి కోరుకునేది మనం కూడా తన స్థాయికి ఎదగాలనే! అంతేకానీ, ఎప్పటికీ తన మీదే ఆధారపడి ఉండాలని కాదు. అందుకే, పొంది ఉన్నదానికి కృతజ్ఞతను అనుభూతి చెందగల శక్తి కోసం మనం ప్రార్థిస్తే అది మనకు తప్పక ఇవ్వబడుతుంది.

ఒకవేళ మీరు ఇప్పటికే కృతజ్ఞతను అనుభూతి చెందగలిగే సహజ స్థితిలో ఉంటే దానిని ఎలాగూ ప్రత్యేకించి కోరుకోనవసరం లేదు. మనం కలిగి ఉన్న విషయాల పట్ల నిశిత గమనిక ఉంటే, మనం ఎంత పొంది ఉన్నామో చూసి ఆశ్చర్యపోతాం!

"ప్రాణం, జీవితం ఇవంటే సరే. కానీ, నిత్య జీవితంలో మనం కృతజ్ఞత తెలియజెయ్యగలిగేవి ఏముంటాయి?" అని అనిపించొచ్చు కొందరికి. కానీ ఎన్నో ఉంటాయి.

మనం నిత్య జీవితంలో కృతజ్ఞత తెలుపగలిగిన కొన్ని విషయాలు :

- **ఆరోగ్యం :**

"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం" – ఈ వాక్యం, ఈ వాస్తవం మనందరికీ తెలుసు. ఈ మాట మనం చిన్నప్పటి నుంచీ వింటున్నాం. కానీ దానిపట్ల ఎప్పుడైనా నిజంగా అంతటి అనుభూతి కలిగిందా మనకు? దానిని సంపూర్ణంగా కలిగి ఉన్నప్పుడు అంతటి మహాభాగ్యంతో మనం ఉన్నామని ఎప్పుడైనా భావించ గలిగామా? దానిని కలిగి ఉన్నప్పుడు అంత విలువైనదిగా మనం దానిని చూశామా/పరిగణించామా? మన శరీరంలో ప్రాణం ఉంటేనే మరియు ఆరోగ్యం

మనకు సహకరిస్తేనే మనం ఏదైనా చెయ్యగలం అని కూడా మనకు తెలుసు. కానీ మనం ఎప్పుడైనా మన ఆరోగ్యానికి కృతజ్ఞత తెలిపామా?! అనారోగ్యాన్ని తిట్టుకోవడమేగానీ, హాయిగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు దానికి కృతజ్ఞత తెలపాలని, దానిపట్ల కృతజ్ఞతను అనుభూతి చెందాలని మనలో చాలామందికి తెలీదు. కొద్దిగా తలనొప్పి వస్తేనే అల్లాడిపోతాం. అది కాస్త ఎక్కువగా ఉంటే, అన్ని పనులూ పక్కన పెట్టేస్తాం. మరి, నొప్పి లేకుండా ఉన్నప్పుడు మనం అనుభవించిన హాయిని, సౌకర్యాన్ని, పొందిన లాభాన్ని మనం గమనించుకున్నామా?

ఇప్పటివరకు మీరు మీ ఆరోగ్యానికి కృతజ్ఞత తెలిపిఉన్నా, తెలిపి ఉండకపోయినా, ఇప్పుడు ఒక్కసారి ఆ పని చెయ్యండి. అంత చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చినందుకు భగవంతుడికి కృతజ్ఞతలు తెలపండి. ఒకవేళ మీకు ఏదైనా అనారోగ్యం ఉంటే దానిని పట్టించుకోకండి. ఇందాకే చెప్పుకున్నట్లు కలిగిలేని 10% అనారోగ్యాన్ని పట్టించుకోకుండా కలిగి ఉన్న 90% ఆరోగ్యానికి కృతజ్ఞతలు తెలపండి.

- **<u>ఉద్యోగం లేదా ఆదాయ మార్గం :</u>**

మనం రోజులో ఎక్కువ సమయం కేటాయించేది ఈ పనికోసమే. అయితే, నిజంగా అంతటి విలువ, గౌరవం, కృతజ్ఞత మనం చేస్తున్న పనిపట్ల మనకు ఉన్నాయా? చాలామందికి తాము చేస్తున్న పనిపట్ల గౌరవం ఉండదు. తాము పని చేస్తున్న సంస్థ పట్ల గౌరవం ఉండదు. ఆ పని ద్వారా పొందుతున్న సంపాదన పట్ల కనీస కృతజ్ఞత ఉండదు. చాలామంది ఉద్యోగుల మాటల్లో, తీరులో అది మనకు తెలుస్తూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా, వాళ్ళు చేస్తున్న పని (ఉద్యోగ స్థానం/Cader) మరియు వాళ్ళు పనిచేస్తున్న సంస్థ – ఈ రెండింటి గురించి చులకనగా మాట్లాడటం ఒక అలవాటుగా ఉంటుంది. కొంతమంది అలా మాట్లాడటాన్ని ఏదో గొప్పగా భావిస్తారు. అలాకాకుండా సరైన తీరులో ఉన్న ఉద్యోగులను వెటకరిస్తూ ఉంటారు!

"ఆ.. మన కంపెనీకి అంత సీన్ ఎక్కడుంది", "మనకు వీళ్ళు అంత Salaries ఎప్పుడు ఇవ్వాలి..", "ఈ Salaryకి మనం కాబట్టి చేస్తున్నాం" – ఇలాంటి కమెంట్స్ తరచూ చేస్తుంటారు కొందరు. "ఇవన్నీ అనుకుంటూ మరి ఇక్కడ ఉద్యోగం చెయ్యడం ఎందుకు?" అని అడిగితే, "ఏదో.. గతిలేక" అని అంటారు. సమాధానం కూడా వాళ్ళకే తెలుసు.

మన గతి ఏమిటో, మన స్థితి ఏమిటో, మన పరిస్థితి ఏమిటో అన్నీ మనకు తెలిసే, ఏదో సవాలక్షా కారణాల వల్ల సిద్ధపడే ఆ పని చేస్తున్నాం. మరి అటువంటప్పుడు ("మరొకటి గతిలేదు" అని అంత స్పష్టంగా తెలిసినప్పుడు), అటువంటి కమెంట్స్ ఎందుకు? విచిత్రంగా, ఒకప్రక్క అదే పనిని చేస్తుంటారు. మరోప్రక్క దానినే చులకనగా మాట్లాడతారు, భావిస్తారు! ఇక ఎదుగుదల ఎక్కడ నుంచి ఉంటుంది?

<u>ఎప్పుడూ ఒక్క విషయం మనం గుర్తుపెట్టుకోవాలి :</u> **మనం చేస్తున్న పనికి విలువ ఇవ్వడమంటే, మనకు మనం విలువ ఇచ్చుకోవడమే! మన పనిని గౌరవించడమంటే, మనల్ని మనం గౌరవించుకోవడమే!** ఆ పని ఏదైనా కావచ్చు. బహుశా ఇంటి పనే కావచ్చు, కాని అది కూడా గౌరవప్రదమైనదే.

మనం గౌరవించలేని పనితో మనం ఉండకూడదు. అలాగే, మనం చేస్తున్న పనిని పొరపాటున కూడా మనం అగౌరవ పరచకూడదు.

<u>ఆ ఉద్యోగాన్నో, ఆ పనినో, ఆ సంస్థనో తక్కువ చేసే క్రమంలో, నిజానికి తక్కువ చెయ్యబడేది మనమే! ఆ భ్రమలో మనల్ని మనమే తక్కువ చేసుకుంటున్నాం!</u>

ఇటువంటి స్వభావం గల ఉద్యోగుల వల్ల ఆ సంస్థ బహుశా తాత్కాలికంగా కొంత నష్టపోతుందేమో; కానీ, అటువంటి ఉద్యోగి మాత్రం, ఆ స్వభావం మారితే తప్ప, జీవిత కాలానికీ భారీగా నష్టపోతాడు! ఎందుకంటే, అతడికి తాను చేస్తున్న పనిపట్ల గౌరవం లేదు, తన సంస్థపట్ల మంచి భావన

లేదు, తను ఆ ఉద్యోగం ద్వారా పొందుతున్న వాటిపట్ల కృతజ్ఞత లేదు. ఇటువంటి స్వభావం ఎంత తక్కువగా ఉంటే ఒక ఉద్యోగి లేదా పనివాడి ఎదుగుదల అంత వేగంగా ఉంటుంది. లేదంటే, "ఎక్కడవేసిన గొంగళి అక్కడే" అన్నట్లు ఉంటుంది.

'ఒక ఉత్తమ ఉద్యోగిగా/పనివాడిగా ఎలా ఉండాలి' అనేది తెలియడానికి పెద్దపెద్ద మేనేజ్మెంట్ కోర్సులు ఏమీ చదవాల్సిన అవసరం లేదు. కనీస జ్ఞానాన్ని ఉపయోగిస్తే చాలు. ఒకవేళ ఆ సంస్థ యజమాని మీరే అయితే, ఆ సంస్థ కోసం మీరెంత కష్టపడతారో, ఆ సంస్థపట్ల మీరు ఎలాంటి భావనను కలిగి ఉంటారో, దాని ఎదుగుదల కోసం ఎంత తపన పడతారో, ఎటువంటి ఉద్యోగులను నియమించుకుంటారో లేదా మీ ఉద్యోగుల నుంచి అన్నిరకాలుగా ఎటువంటి ప్రతిఫలాన్ని ఆశిస్తారో ఆ విధంగా మీరుంటే చాలు. ప్రతి సంస్థ యజమాని తన ఉద్యోగుల నుంచి అటువంటి పని, గౌరవం, ప్రతిఫలమే ఆశిస్తాడు. తన సిబ్బందిని తన వ్యాపార సైన్యంగా, ఒక ముఖ్య వనరుగా భావిస్తాడు! వాళ్ళను నమ్మే, వాళ్ళ సామర్థ్యాన్ని అంచనా వేసే తన వ్యాపార లక్ష్యాలు ఏర్పరుచుకుంటాడు!

ఇంతెందుకు, మీలాంటి ఉద్యోగిని – అంటే, మీరెంతమాత్రం సీరియస్‌గా పనిచేస్తున్నారో, ఎంత సమర్థులో, మీరెలాంటి మాటలు, తీరు, భావం మీ సంస్థపట్ల చూపిస్తున్నారో, సరిగ్గా అలాంటి ఉద్యోగినే – మీరు మీ సొంత సంస్థలో నియమించుకుంటారా?

దీనికి సమాధానంగా వెంటనే, "అబ్బా అంతకన్నానా!" అనేది మీ సమాధానమైతే, మీ ఎదుగుదలకు ఢోకా లేదు. అది ఒక ఉద్యోగిగా కావచ్చు, లేదా భవిష్యత్తులో మీ సొంత సంస్థకు యజమానిగా కావచ్చు. అలాకాకుండా సమాధానం కోసం ఆలోచిస్తుంటే మాత్రం, చెప్పలేం.

ప్రతి ఉద్యోగి తనకు తాను ఈ ఒక్క ప్రశ్న వేసుకుంటే చాలు: "నాలాంటి ఉద్యోగిని నేను నా సంస్థలో నియమించుకుంటానా, మరింత కాలం నా సంస్థలో అతడు కొనసాగాలని నిజంగా కోరుకుంటానా?" అని.

ఎవరైతే కేవలం జీతం కోసం కాకుండా తాము పనిచేస్తున్న సంస్థపట్ల సొంత భావన కలిగి ఉంటారో, దానికోసం తమ వంతు పూర్తిగా, సంతోషంగా, ఉల్లాసంగా శ్రమిస్తారో, అటువంటి వాళ్ళు వాళ్ళకు తెలియకుండానే ఎన్నో విధాలుగా లాభపడతారు! అవన్నీ నెల జీతం కంటే ఎక్కువ! పైగా అవి డబ్బుతో కొనలేనివి!

వాటిలో అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైనది 'అనుభవం'. – అంటే నేర్చుకోవడం, అవగాహన చేసుకోవడం.

నిజానికి ఒక సంస్థలోని ఉద్యోగి కేవలం తన పనిపరంగా మాత్రమే నేర్చుకోవడం కాకుండా, విభిన్న శాఖల నుంచి విభిన్న విషయాలను తెలుసుకోవడం, వాటి మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని ఆకళింపు చేసుకోవడం, యాజమాన్యానికి సిబ్బందికి మధ్యగల (లేదా ఉండవలసిన) సంబంధం, సమన్వయం, వాటిని ప్రభావితం చేసే అంశాలు ఏమిటి అనే విషయం, ఇంకా ఎన్నో – ఇవన్నీ ఆ సంస్థ వాతావరణం నుంచి చాలా సహజంగా గ్రహిస్తాడు. అవన్నీ కూడా అతని అవగాహనలో భాగమవుతాయి! భవిష్యత్తులో వాటి అవసరం ఏర్పడినప్పుడు తనకు తెలియకుండానే ఆ అవగాహన అంతా అతడికి ఉపయోగపడుతుంది! మరి ఈ అవగాహన కోసం ఆ ఉద్యోగి ఆ సంస్థకు ప్రత్యేకంగా ఏ రుసుమును చెల్లించాడు? ఒకప్రక్క జీతం రూపంలో కొంత డబ్బును పొందుతూ, బోనస్‌గా ఇవన్నీ పొందుతాడు.

నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్న వ్యక్తులు చిన్న సంస్థ, పెద్ద సంస్థ అనేదానితో సంబంధం లేకుండా, నెలకొకసారి వచ్చే జీతం కంటే ఎక్కువగా **ప్రతిరోజూ** లాభపడగలుగుతారు. అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా వాస్తవ పరిస్థితి దృష్ట్యాచూస్తే, ఆ ఉద్యోగం (లేదా వ్యాపారం) ద్వారా పొందే జీతం(డబ్బు) తనకు, తన కుటుంబానికి జీవన భృతి.

వీటన్నింటి దృష్ట్యా మనం చేస్తున్న పనికి, తద్వారా మనం పొందుతున్న వాటికి మనం ఎంతగా కృతజ్ఞత తెలపాలి?

కొందరు తాము చేస్తున్న పని లేదా ఉద్యోగం, ఆ మొత్తం వ్యవస్థలో ఏమంత ప్రాముఖ్యత లేనిదిగా భావిస్తారు. తమ స్థానాన్ని తక్కువగా అంచనా వేస్తారు. కానీ అది సరైనది కాదు. ప్రతి వ్యవస్థలోనూ, సంస్థలోనూ ప్రతి ఒక్క స్థానం దాని విలువను, ప్రాధాన్యతను కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టే ఆ స్థానం అక్కడ ఉంది మరియు ఆ స్థానంలో ఒక వ్యక్తి ఉన్నారు. ఒక సంస్థలో ఒక మేనేజర్ స్థానం, అతని ద్వారా జరిగే పని ఎంత అవసరమో, ఒక ప్యూన్ లేదా ఒక ఫ్రంట్ ఆఫీస్ ఎగ్జిక్యూటీవ్ ద్వారా జరగాల్సిన పని కూడా అంతే అవసరం. అన్ని స్థానాలు, అందరి పని కలిస్తేనే ఆ సంస్థ యొక్క ఒక్కరోజు సంపూర్ణంగా పూర్తవుతుంది. అందులో ఏ ఒక్క స్థానం నుంచి సేవలందకపోయినా ఆ వెలితి యొక్క ప్రభావం అక్కడ కనిపిస్తూనే ఉంటుంది.

ఈ 'విశ్వం' అనే వ్యవస్థలో మన స్థానాలు కూడా అలాంటివే. "అయ్యో, నేను చిన్న పరిధిలో ఉన్నాను, తక్కువ స్థానంలో ఉన్నాను" అని బాధపడడం కాదు మనం చెయ్యవలసింది; ఆ స్థానంలో మన పని ఏంటో అది పూర్తిగా చెయ్యాలి. అప్పుడు ఆటోమేటిక్‌గా దాని తరువాతి స్థాయికి మనం పంపించబడతాం! అది ఒక సంస్థలోనైనా లేదా మన జీవితంలోనైనా!

మన భావనలో తప్ప, పనిలో తక్కువ విలువ కలిగిన పని, ఎక్కువ విలువ కలిగిన పని అని ఉండవు. అన్నీ సరిసమానమైన విలువ కలిగినవే. ఒక పెద్ద పనిని పూర్తిచెయ్యడానికి మనమే దానిని వివిధ భాగాలుగా, స్థానాలుగా విడగొట్టుకున్నాం, అంతే. **అది ఒక సమిష్టి కార్యం. అందులో ఎవరిపాత్ర వారిది.** ఈ విషయం అర్థమైతే మనం ఏ పని చేస్తున్నవాళ్ళనూ తక్కువగా చూడము. మరియు మనం చేస్తున్న పని పట్ల తక్కువగా ఫీలవ్వము.

ఒకప్పుడు సినిమా మొత్తంలో కొన్ని క్షణాలు మాత్రమే తెరమీద కనిపించిన వ్యక్తులు తరువాత కథానాయకులుగా ఎదగడం మనం చూశాం,

చూస్తున్నాం. వాళ్ళందరూ, వాళ్ళు తెరమీద ఎంతసేపు కనిపిస్తారు, ఆ పాత్ర ఆ సినిమాలో ఎంత ముఖ్యమైది అనేదానితో సంబంధం లేకుండా, వారికి ఇవ్వబడిన పాత్రను సంపూర్ణంగా పోషించారు. వారి ఉత్తమ ప్రదర్శనను అందించారు. "కొన్ని క్షణాలేకదా, కాస్త నటన సరిపోతుందిలే" అని అనుకోలేదు వాళ్ళు. వారి ప్రతిభను ప్రదర్శించడానికి వచ్చిన ఒక గొప్ప అవకాశంగా దానిని భావించారు. కొన్ని క్షణాలే అయినా సరే, వాటిని నటనతో జీవించారు. కాబట్టే ఆ తరువాత అవకాశాలే వారికోసం వరుస కట్టాయి!

ఒక నటుడి ప్రతిభను, తపనను గుర్తుపట్టడానికి డైరక్టర్‌కి కేవలం కొన్ని క్షణాలు చాలు.

ఎన్ని క్షణాలు, ఎన్ని రోజులు, ఎంత గొప్ప స్థానం అనేవాటితో సంబంధం లేకుండా, ఈ ప్రపంచం అనే తెరమీద ప్రతి క్షణం, ప్రతి స్థానం నుంచి మన పాత్ర మనం పోషిస్తూ ఉంటే, ఎల్లప్పుడూ ప్రతి పనిలో అప్పటికి మన ఉత్తమ ప్రదర్శనను ఇస్తూ ఉంటే, **'భగవంతుడు' అనే డైరెక్టర్ కూడా మనల్ని మరింత ఉన్నత స్థానానికి బదిలీ చేస్తూనే ఉంటాడు!** ప్రతి అవకాశాన్ని అపురూపంగా ఉపయోగించుకున్నప్పుడు మరిన్ని అవకాశాలు మనకోసం కూడా క్యూ కడతాయి! ఆ విధంగా జీవించినప్పుడు, అవకాశాల మాట ఎలా ఉన్నా, మన పట్ల మనకు అపరాధభావం ఉండదు. మన జీవితం పట్ల మనం తృప్తిగా ఉంటాము!

అందుకే, మీరు చేస్తున్న పనికి కృతజ్ఞత తెలపండి. మీరు మరింతగా కృతజ్ఞతలు తెలుపగల మరింత మంచిని అది మీకు ఇస్తుంది! మీదైన స్థానానికి మిమ్మల్ని మరింత త్వరగా చేరుస్తుంది!

కృతజ్ఞత మనల్ని ఎలా ఎదిగిస్తుంది అనే సూక్ష్మం మనం తెలుసుకోవాలి. మనం దేనికైనా మనస్ఫూర్తిగా కృతజ్ఞత తెలుపుతున్నామంటే అర్థం, దానిని మనం ఇష్టపడుతున్నామని. మనం నిజంగా దానిని ఇష్టపడుతున్నప్పుడే ఆ కృతజ్ఞత తెలపడం అనేది మనస్ఫూర్తిగా చెయ్యగలం.

ఎప్పుడైతే మనం ఒక పని లేదా ఒక విషయం పట్ల పూర్తి కృతజ్ఞత ప్రకటించామో, అప్పుడిక ఆ స్థాయి పూర్తవుతుంది! దాని తరువాతి స్థాయికి మనం పంపించబడతాం (ప్రమోట్ చెయ్యబడతాం)! ఎందుకంటే, **"నిండైన కృతజ్ఞత" అంటే, సంపూర్ణ అంగీకారమే!** అంటే, దాని నుంచి మనం ఆ రోజుకి నేర్చుకోగలిగిందంతా మనం నేర్చేసుకున్నాం.. పూర్తిగా తృప్తి చెందాం! ఆ తృప్తితోనే హృదయపూర్వకంగా దానికి కృతజ్ఞత తెలుపుతాం. **ఇక అప్పుడు ఆ దశ(Phase), ఆ అనుభవం పూర్తవుతుంది**. దాని తరువాతది అయినటువంటి మరింత మెరుగైన, ఉన్నతమైన దశలోకి మనం అడుగు పెడతాం!.

ఈ విధానం మన ఉద్యోగం/వృత్తిలోనే కాదు, జీవితంలోని పరిస్థితులకు కూడా వర్తిస్తుంది. కలిమితో కూడిన రోజులకు నిండైన కృతజ్ఞతను భావిస్తే మరింత కలిమితో కూడిన పరిస్థితులలోకి ప్రవేశిస్తాం. అలాగే, లేమితో కూడిన పరిస్థితులకు నిండైన కృతజ్ఞతను భావించినప్పుడు, ఆ దశ, ఆ అనుభవం పూర్తవుతుంది! ఇక లేమి పూర్తయిపోయి కలిమితో కూడిన పరిస్థితులకు మనం ప్రమోట్ చెయ్యబడతాం! కష్టాలను అంగీకరించి, వాటికి కృతజ్ఞత ప్రకటించి, ఆ పరిస్థితులను నవ్వుతూ జీవించినప్పుడే ఆ అనుభవం పూర్తవుతుంది. అలా కాకుండా వాటిపట్ల ఫిర్యాదులు చేస్తూ, వాటిని తిట్టుకుంటూ, వాటికి అతిగా బాధపడుతూ, ప్రతిస్పందిస్తూ ఉంటే అవి ఎప్పటికీ మారవు. పైగా మరింత మరింత ఎక్కువవుతాయి.

ఇక్కడ 'కష్టాలను అంగీకరించడం' అంటే, కష్టాలకు తలొగ్గాలని, వాటితోనే ఉండాలని అర్థం కాదు. వాటిని తిట్టుకుంటూ, బాధపడుతూ, వాటితో కుస్తీ పడుతూ కూర్చోకుండా వాటి నుంచి నేర్చుకోవలసింది నేర్చుకుని, మన పని మనం చేసుకుంటూ పోవడం.

అంటే, మనం దేనికైనా మనస్ఫూర్తిగా 'థాంక్యూ' అని చెప్పిన ప్రతిసారి, మనం ఆ క్షణంలో ఉన్న స్థితి నుండి ఉన్నత స్థితికి ప్రమోట్ చెయ్యబడుతున్నాం! ఈ విధంగా కృతజ్ఞత మన ఎదుగుదలకు సహకరిస్తుంది.

జీవితంలో ఎదిగిన ప్రతివ్యక్తి మరియు ఎదగాలనుకుంటున్న ప్రతి వ్యక్తి అత్యంత సహజంగా కలిగి ఉండే, ప్రతినిత్యం అనుభూతి చెందే, నిత్యం ప్రకటించే భావనే కృతజ్ఞత! ప్రముఖ భౌతిక శాస్త్రవేత్త **"ఆల్‌బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్"** రోజుకి కొన్ని వందల సార్లు కృతజ్ఞత తెలిపేవారట! తనకంటే ముందు ఎన్నో అవిష్కరణలు చేసిన శాస్త్రవేత్తలందరికీ పదేపదే కృతజ్ఞత తెలిపేవారట. నిత్యజీవితంలో కృతజ్ఞత తెలుపగలిగే ఏ చిన్న అవకాశం తనకు దొరికినా కృతజ్ఞత ప్రకటించేవారట. మరి తను కోరుకున్న జీవితంలో అతడు ఎంతగా ఎదిగాడు అనేది ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కరలేదు. తనకంటే ముందుగా శాస్త్రవేత్తలైన వాళ్ళందరినీ దాటి, 'శాస్త్రవేత్త' అనగానే గుర్తొచ్చే పేరు "ఐన్‌స్టీన్" అనేంత స్థాయికి అతడు ఎదిగాడు!

మనల్ని మనం కొంచెం గమనించుకోగలిగితే, 'థాంక్యూ' అనే పదం మరియు ఒక చిన్న మెప్పు ఎంతటి ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి అనే విషయం మనం ఇంతగా చెప్పుకోవలసిన అవసరం లేదు. ఒక సాదాసీదా ఉదాహరణతో దీనిని మనం అర్థంచేసుకోవచ్చు.

ఎవరైనా, ఎప్పుడైనా మనకు చక్కగా నవ్వుతూ, మనస్ఫూర్తిగా, "థాంక్యూ" అని చెబితే, మనకు ఎలా అనిపిస్తుంది? వారికి మరింత సాయం చెయ్యాలనిపిస్తుంది. అవునా?

మనల్ని లేదా మనం చేసిన పనిని ఎవరైనా కొద్దిగా మెచ్చుకుంటే మనకు ఎలా అనిపిస్తుంది? వారికోసం మరింత పని చెయ్యాలనిపిస్తుంది. అవునా?

మనం మనసారా కృతజ్ఞత తెలిపినప్పుడు లేదా మెచ్చుకున్నప్పుడు అవతలి వ్యక్తులకు, పనికి, ఆ పరిస్థితులకు కూడా సరిగ్గా అలాగే అనిపిస్తుంది! మనకు మరింత సాయం చెయ్యాలనిపిస్తుంది. మనకోసం, మన సంతోషం కోసం మరింత పని చెయ్యాలనిపిస్తుంది. అదంతా పూర్తి స్వచ్ఛందంగా జరుగుతుంది. ఇక మనం ప్రత్యేకించి అడగక్కర్లేదు! అది మన స్పందనకు తిరిగి ఇవ్వబడే ఒక చక్కటి ప్రతిస్పందనలా ఉంటుంది!

అప్పటి మన పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా సరే, మన జీవితం పట్ల మనం కృతజ్ఞతతో స్పందిస్తే అది తిరిగి సంపదతో ప్రతిస్పందిస్తుంది! మనం దానిపట్ల సంతోషాన్ని ప్రకటిస్తే, సంతోషాన్నే అది మనకు తిరిగి ప్రకటిస్తుంది!

ఉదాహరణ : మన ఆరోగ్యం పట్ల కృతజ్ఞత ప్రకటిస్తే, అది తిరిగి మరింత ఆరోగ్యాన్ని మనకు సమకూరుస్తుంది.

అంటే, మనం దేనికైనా కృతజ్ఞత తెలుపుతున్నామంటే, మనపట్ల దాని బాధ్యతను మనం పెంచుతున్నాం! పూర్తి స్వచ్ఛందంగా, ఇష్టపూర్వకంగా వాళ్ళు మనకు తిరిగి ఇవ్వడానికి వాళ్ళను మనం సమాయత్తపరుస్తున్నాం! **వాళ్ళనుంచి తిరిగి ఇంకేదో పొందాలనేది మన ఉద్దేశం కాదు. కానీ అదలా జరుగుతుంది. అదే కృతజ్ఞత యొక్క మహత్తు!**.

ఎప్పుడైతే, కలిగి ఉన్న దానికి కృతజ్ఞత తెలుపుతూ, దానిని సద్వినియోగ పరుచుకుంటూ ఉంటామో, అప్పుడు అది మరింతగా మనకు పంపిణీ చెయ్యబడుతూ ఉంటుంది! అది ప్రకృతి లేదా విశ్వం పనిచేసే తీరు!

ఇటువంటి సూక్ష్మాలు మనకు తెలియకే లేమిని, దుఃఖాన్ని పెంచిపోషిస్తూ ఉంటాము.

కొందరు చిన్న చిన్న విషయాలకే, "ఏమిటో జీవితం, వెధవ జీవితం" అనే మాటలు తరచూ ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. కానీ ఎప్పుడూ అటువంటి మాటలు మన నోటి నుండి రానే కూడదు. బహుశా మనం వెధవలమని మనం భావిస్తుండవచ్చు. కానీ జీవితం ఎప్పటికీ వెధవది కాదు. మనపట్ల మనం కలిగి ఉన్న అల్ప భావనను మన జీవితానికి ఆపాదించకూడదు. మన జీవితం ఇంకా హీనంగా మారాలని మనం కోరుకుంటే తప్ప, ఎప్పుడూ, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అటువంటి మాటలు మన నోటినుంచి రానే కూడదు. **అవి పూర్తిగా నిషిద్ధం.** జీవితం ఎంత అపురూపమైనదో, ఎంత అమూల్యమైనదో,

ఎంత అద్భుతమో అర్థంకాక, మనం అజ్ఞానంతో మాట్లాడే మాటలు అవన్నీ. మన బలహీనతలను జయించలేని మన అసమర్థతను వెలిబుచ్చడానికి ఎప్పుడూ అటువంటి వ్యక్తీకరణలు చెయ్యకూడదు. అంతగా నిజంగానే భరించలేని/అప్పటికి మన మనోశక్తికి మించిన కష్టమైతే, మనం కొంచెంసేపు దుఃఖించవచ్చేమో; కానీ, **ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మనల్నికానీ, మన జీవితాన్నికానీ తక్కువ చేసి మాట్లాడకూడదు.. హీనంగా భావించకూడదు. ఎందుకంటే అవి అంతటి అమూల్యమైనవి కాబట్టి!** ఆ అమూల్యతను అర్థంచేసుకున్నప్పుడే మన జీవితాలు సంపూర్ణమవుతాయి.

జీవితంలో జరిగే విషయాలకంటే జీవితం ఎంతో విలువైనది. ఈ విషయం అర్థమైతే, ఎవ్వరూ అర్థాంతరంగా చేజేతులా తమ జీవితాలను ముగించుకోరు. మనకు ఆరోగ్యం బాగాలేనప్పుడు ఎంత రుచికరమైన ఆహారమైనా మన నోటికి రుచించదు. అప్పుడు మన ఆరోగ్యాన్ని సరి చేసుకుంటామే కానీ, ఆహారాన్ని తప్పుపట్టంకదా? విసిరి పారెయ్యంకదా? జీవితం విషయంలో కూడా అలాగే ఉండాలి. మన మనసు బాగాలేనప్పుడు మనకు జీవితం రుచించదు. అప్పుడు తిరిగి మన మనసుని బాగుచేసుకోవాలే కానీ, జీవితాన్ని తప్పుపట్టకూడదు లేదా ముగించకూడదు. అలా చేస్తే అందరికంటే ఎక్కువగా నష్టపోయేది, బాధపడాల్సింది మనమే.

జీవితం ఒక వరం. మనం ఎంతగానో కోరుకుని, పరితపించి పొందిన వరం! దానిని అంతగానే కళ్ళకద్దుకోవాలి. ఆ వరాన్ని అంత గొప్పగానే వినియోగించాలి. లేదంటే అది నిరుపయోగమవుతుంది.

అంత గొప్ప వరాన్ని మన దగ్గర పెట్టుకుని, దీనంగా ఎందుకు బ్రతకాలి? బేల మాటలు ఎందుకు మాట్లాడాలి?

గుర్తుంచుకోండి, మన జీవితం మనల్ని వింటూ ఉంటుంది మరియు తదనుగుణంగానే ఆ శక్తి ప్రతిస్పందిస్తూ ఉంటుంది. మన జీవితాన్ని ఎంత

విలువైనదిగా మనం భావిస్తామో అంతే విలువను మరియు అంతటి విలువను అది మనకు తిరిగి ఇస్తుంది! ఇక్కడ మన ఆఖరి రోజున ఈ ప్రపంచం మనకు ఆపాదించే విలువ కూడా అదే! అందుకే, అతిగా బాధపడడం, ఫిర్యాదులు చెయ్యడం మానేసి ఎప్పటికప్పుడు మీ పట్ల, మీ జీవితం పట్ల నిండైన కృతజ్ఞతను ప్రకటించండి. అనతి కాలంలోనే అవి మీకు తిరిగి ఇచ్చే సంపదను చూసి మీరు ఆశ్చర్యపోతారు!

"మీరు కలిగి ఉన్న దీవెనలు, సామర్థ్యాలు మీవి కాకపోయి ఉంటే, వాటికోసం మీరు ఎంతగా అర్రులు చాచేవారో గుర్తుపట్టండి మరియు అంతగానే వాటికి కృతజ్ఞత తెలపండి" అని బోధించేవారట ప్రాచీన గ్రీకు తత్వవేత్తలు తమ విద్యార్థులకు!

నిజమే, వారు బోధించిన ఆ మాటలు అక్షర సత్యం.

ఫిర్యాదులు చెయ్యడమే పేదరికం.. కృతజ్ఞత తెలపడమే సంపన్నత్వం!

సంపదకు దగ్గరి దారి ఆనందం.. ఆనందానికి దగ్గరి దారి కృతజ్ఞత!

మనం కలిగి ఉన్న వాటిపట్ల కృతజ్ఞత తెలపడం అంటే, కేవలం పెదాల మీద నుంచి వచ్చే పదాలు కావు. **మనం కలిగి ఉన్న వాటిని ఆనందంగా అనుభవిస్తూ, వాటిని సద్వినియోగపరుచుకోవడమే నిజమైన కృతజ్ఞత.**

"మనం కృతజ్ఞత మాటల్లో ఎందుకు తెలపాలి?" అంటే, మనం కలిగి ఉన్నది గుర్తుపట్టడంలో మరియు వాటిపట్ల కృతజ్ఞతను అనుభూతి చెందడంలో సరైన పదాలు, మాటలు మనకు సహాయపడతాయి.

మనం కలిగి ఉన్న ఆరోగ్యాన్ని సద్వినియోగపరుచుకున్నప్పుడే దానికి మనం కృతజ్ఞత తెలిపినట్లు. సద్వినియోగ పరుచుకోవడమంటే, ఏదో గొప్ప కార్యాలుగా చెప్పబడే పనులు తప్పనిసరిగా చెయ్యాలనో, మరెవర్నో ఉద్ధరించాలనో కాదు. బహుశా అవి చేస్తే చెయ్యొచ్చు. కానీ, మనం హాయిగా, ఆనందంగా

సమయాన్ని గడుపుతూ, మరొకరి స్వేచ్ఛకు, ఆనందానికి భంగం కలిగించకుండా, మనం మరింత ఆనందం, ఆరోగ్యం పొందగిలిగే విషయాలతో ఉండడమే ఆరోగ్యానికి కృతజ్ఞత తెలపడం అంటే. అది మీకు ఆనందాన్నిచ్చే ఏ పనైనా కావచ్చు.

ఇసుకలో పిచ్చుకగూళ్ళు కట్టుకుంటూ ఆనందంగా ఆడుకునే పిల్లల్ని చూస్తే మనకు ఈ విషయం అర్థమవుతుంది. "నేను ఇసుకలో ఆడడం వల్ల ఎవరికి లాభం చేకూరుతుంది? నాకెంత డబ్బులొస్తాయి?" అనే ఆలోచన కూడా వాళ్ళకు ఉండదు. కేవలం ఆ ఆట ద్వారా పొందే ఆనందం కోసమే ఆడుతుంటారు.

అలాగే, <u>మనం కలిగి ఉన్న సమయాన్ని సద్వినియోగపరుచుకోవడమే సమయం పట్ల మనం ప్రకటించే కృతజ్ఞత.</u> సమయాన్ని సద్వినియోగ పరుచుకోవడం అంటే, గడియారంతో పోటీపడి పరిగెత్తడం మాత్రమే కాదు; ఎదురయ్యే ప్రతి అనుభవాన్ని ఆనందంగా ఆస్వాదిస్తూ, సమయాన్ని జీవితంగా మార్చుకోవడం కూడా. మన సమయాన్ని ప్రతినిత్యం నాణ్యమైన విషయాలతో నింపినప్పుడు ఆ విధంగా జీవించగలగడం అనేది ఒకరోజుకి దానికదే ఆటోమేటిక్‌గా జరుగుతుంది.

<u>మనం కలిగి ఉన్న దేనినైనా ఉత్తమంగా ఉపయోగించుకోవాల్సిన బాధ్యత మనకుంది.</u> వాటిని సద్వినియోగపరచుకోకపోయినా ఫరవాలేదు కానీ, దుర్వినియోగం మాత్రం చెయ్యకూడదు. అది మనకు చేటు చేస్తుంది. మనం కలిగి ఉన్న వనరులను, సంపదలను పదేపదే దుర్వినియోగపరిస్తే అవి మన నుంచి దూరం చెయ్యబడతాయి. అందుకు మనమే అవకాశం ఇస్తున్నాం.

- **<u>సాంకేతికతకు కృతజ్ఞత:</u>**

నిత్య జీవితంలో మనం కృతజ్ఞత తెలుపదగిన మరొక అంశం, 'సాంకేతికత (టెక్నాలజీ').

మనం ప్రతిరోజు ఎన్ని యంత్రాలను, పరికరాలను ఉపయోగిస్తుంటామో మనకు తెలుసు. కొన్నిసార్లు అవి లేకపోతే మన జీవితమే స్తంభించిపోయినట్లు ఉంటుంది. ఆ అవిష్కరణలన్నింటికీ మూలం సాంకేతికతే (Technology).

ఎందరో వ్యక్తులు, ఎన్నో సాంకేతికలు కలిసి సహకరిస్తే మన దినచర్యలు అంత సులభంగా, సుఖంగా సాగుతున్నాయి. ఆ పనుల కోసం మనం వెచ్చించే శారీరక శ్రమ, సమయం తగ్గింది. మరి ఎప్పుడైనా వాటికి కృతజ్ఞత తెలిపామా? మనం నిత్యం ఉపయోగించే వస్తువులు, ఉపకరణాలలో ఏది అందుబాటులో లేకపోయినా, మన దినచర్యలో ఆ అసౌకర్యం తెలుస్తూనే ఉంటుంది.

ఉదాహరణకు, మీరు ఉపయోగించే మొబైల్ ఫోన్‌కు ఎప్పుడైనా మీరు 'థాంక్స్' చెప్పారా? పోనీ, ఆ భావన ఎప్పుడైనా కలిగిందా? "ఇది ఉండబట్టే కదా నాకు ఎన్నో పనులు సులభంగా అవుతున్నాయి. నాకు ఎంతో శ్రమ తగ్గుతుంది. సమయం మిగులుతుంది" అని? "అవసరమైన సమాచారాన్ని క్షణాలలో చేరవెయ్యగలుగుతున్నది, ఇష్టమైనవారితో సంభాషించగలుగుతున్నది దీనివల్లనే కదా" అని ఎప్పుడైనా అనిపించిందా?

మొబైల్ ఫోన్ విషయంలో దాని నుంచి పొందుతున్న సహాయానికి కృతజ్ఞత తెలిపే మాట అటుంచి, చాలామంది స్మార్ట్‌ఫోన్‌ని ఒక చెడ్డ వస్తువుగానే పరిగణిస్తారు! ఎందుకంటే, దాని ద్వారా పొందుతున్న మరియు పొందగలిగిన ప్రయోజనాలకంటే, దాని ద్వారా జరుగుతున్న, జరుగగల నష్టం గురించే వారికి చింత ఎక్కువ. అటువంటి వాటిపట్లే వారికి ధ్యాస ఉంది. బహుశా వాటినే వాళ్ళు గమనించి ఉంటారు.

ఒక వస్తువు లేదా ఒక టెక్నాలజీ ఎంత బాగా మనకు ఉపయోగ పడుతుంది మరియు ఇంకెంత బాగా మనం దానిని ఉపయోగించుకోవచ్చు అనే స్పృహ మనకు లేనప్పుడు, ఆ వస్తువు లేదా ఆ టెక్నాలజీని తప్పుపట్టి ప్రయోజనం ఏముంది? తద్వారా నష్టపోయేది మనమే; ఆ వస్తువో లేదా ఆ టెక్నాలజీనో కాదు.

కొందరు అంటూ ఉంటారు, "టెక్నాలజీ బాగా పెరిగి పోయింది. అందుకే మనుషులు చెడిపోతున్నారు" అని. **మనిషిని చెడగొట్టేది పెరుగుతున్న టెక్నాలజీ కాదు, కొరవడుతున్న అతడి బుద్ధి! మనం తగినంత బుద్ధిని కలిగి ఉన్నప్పుడు, మనల్ని చెడగొట్టడం ఏ టెక్నాలజీ వల్లా కాదు!**

మనం ఒకప్పుడు బ్యాంకు అకౌంట్‌లో ఉన్న మన డబ్బు మరొకరికి చెల్లించాలంటే ఎంత సమయం పట్టేది? ఎంత శ్రమ అవసరపడేది?

కానీ, ఇప్పుడు?

అదంతా కేవలం కొన్ని క్షణాల పని! అదికూడా చాలా సునాయాసంగా, తాపీగా ఏ టీ త్రాగుతూనో, టి.వి చూస్తూనో, లేదా ఊరికే అలా నడుస్తూనో కూడా డబ్బు బదిలీ చేసేస్తున్నాం! అసలు ఒకప్పుడు ఆ పనికోసం మనం ఎంతో సేపు క్యూలో నిలుచునేవాళ్ళమనే విషయమే మనం మర్చిపోయాం!

అలాగే మనం డబ్బులు డ్రా చేసుకోవాలన్నా కూడా దాదాపు అంతే సులువుగా ఇప్పుడు జరుగుతుంది. పైగా మన అవసరాల కోసం డబ్బు డ్రా చెయ్యాల్సిన అవసరమే లేకుండా నేరుగా మన అకౌంట్ నుంచి వ్యాపారస్తులకు డబ్బు చెలించే అవకాశం ఈ రోజు మనకు ఉంది.

ఒకప్పుడు కరెంట్ బిల్లులు కట్టాడానికి క్యూలో నిలుచునేవాళ్ళమని చెబితే ఇప్పటితరం, "అవునా'!' అని ఆశ్చర్యపోయేంతగా మన పనులు సులభతరం అయ్యాయి. ఒకవేళ స్మార్ట్‌ఫోన్ లేకపోతే మన పనులు, మన దినచర్య ఎలా ఉండేవి అనేది ఆలోచించడం కూడా కష్టంగా ఉంటుంది కొందరికి. ఈ సౌలభ్యం అంతా దేని కారణంగా జరిగింది? సాంకేతికత కారణంగా కాదా? ఆ టెక్నాలజీని మనం ఉపయోగించుకోగలుగుతున్నది మన స్మార్ట్‌ఫోన్ ద్వారా కాదా?

ఎంతోమందికి తమ వ్యాపారాలలో స్మార్ట్‌ఫోన్ వారి వ్యాపార భాగస్వామి వంటిది. వ్యాపారమంతా ఫోన్‌మీదే నడుస్తుంటుంది. కొందరు వాహనచోదకులకు

అదే రూట్‌మ్యాప్.. కొందరికి అదే తమ వంటల పుస్తకం. మరికొందరికి అదే అద్భుత పుస్తక గ్రంథాలయం.. కొందరికి తమ స్మార్ట్‌ఫోనే వాళ్ళ కాలేజ్/క్లాస్‌రూమ్/విద్యా సంస్థ! మరికొందరికి అదే వారి ఆధ్యాత్మిక సాంగత్యం. ఇంకొందరికి అదే తమకు స్ఫూర్తినిచ్చే మిత్రుడు! – ఇన్ని ఉపయోగాలు, గొప్ప ప్రయోజనాలు ప్రక్కన పెట్టి దానినుంచి కలుగగల హానినే మనం పరిగణిస్తే ఎలా?

<u>ఈ ఉదాహరణ ద్వారా నేను స్మార్ట్‌ఫోన్నో, టెక్నాలజీనో ప్రత్యేకంగా సమర్థించడం లేదు. విషయాలపట్ల మన దృష్టికోణాన్ని గమనించుకోవలసిన అవసరం ఉందని తెలియజేస్తున్నాను.</u> మనం దానిని ఎలా చూస్తున్నాం, ఎలా ఉపయోగించుకుంటున్నాం అనేదాన్ని బట్టి అది మరింత ప్రయోజనాన్ని మనకు చేకూరుస్తుంది.

కొన్ని సందర్భాల్లో మనం విచిత్రంగా ప్రవర్తిస్తాం/వ్యవహరిస్తాం. ఒకపక్క వాటిద్వారా ప్రయోజనం పొందుతూనే, మరోపక్క అదే వస్తువును లేదా విషయాన్ని లేదా వ్యక్తులను తప్పుగానో, తక్కువగానో చూస్తుంటాము! మరిన్ని రోజులు అదే విధానం కొనసాగితే, బహుశా ఆ ప్రయోజనాన్ని మనం కోల్పోతాము. అలా జరుగకుండా ఉండాలంటే మనం పొందుతున్నది గమనించగలగాలి. <u>అందుకే ఆ ఉదాహరణకు అంత వివరణ.</u>

(దీనిని మన జీవితంలో ప్రతి విషయానికి అప్లై చేసి చూసుకుంటే వాటిని/వారిని నిజంగా తప్పు పట్టాలా, తప్పు పట్టకూడదా అనేది మనకే అర్థమవుతుంది).

ఇప్పుడు ఒక్కసారి మీ ఇంట్లో ఉన్న వస్తువులన్నింటిని (ఫ్యాన్, గ్యాస్‌స్టౌవ్, మిక్సీ, గ్రైండర్ వంటి) గృహోపకరణాలను, ఇంకా మీరు ఉపయోగించే మీ వ్యక్తిగత వాహనాన్ని, మొదలైన వస్తువులన్నింటినీ చూడండి. వాటి ద్వారా పొందుతున్న ప్రయోజనాన్ని గుర్తుచేసుకోండి. ఒకవేళ ఆ వస్తువు లేకపోయుంటే వచ్చే వ్యత్యాసం ఏమిటో అర్థంచేసుకోండి. అప్పుడు వాటిపట్ల మనం ఎందుకు కృతజ్ఞత కలిగి ఉండాలో అర్థమవుతుంది.

కొందరు అనుకోవచ్చు, “అవి ఉంటేనే మన పనులు అవుతాయా” అని. నిజమే, అవి లేకపోతే మన పనులేవీ ఆగిపోవు. అవి అందుబాటులోకి రాకముందు ఒకప్పుడు వాటి స్థానంలో మనం వేటిని ఉపయోగించామో మళ్ళీ వాటినే ఉపయోగించొచ్చు. వాటిస్థానే మనకు మరొక ప్రత్యామ్నాయం (alternative option) లేదని కాదు. కాకపోతే, ఏ సౌకర్యం కోసం, ఏ లబ్ధిని పొందడం కోసం అవి కనిపెట్టబడ్డాయో, ఏ శ్రమను తగ్గించుకోవడం కోసం మనం వాటిని ప్రస్తుతం ఉపయోగిస్తున్నామో, ఆ అధిక ప్రయోజనాన్ని, లబ్ధిని మనం కోల్పోతాం. అదేం పెద్ద విషయం కాదని మనం అనుకోగలిగితే, సాంకేతికత పెద్ద విషయమేమీ కాదు.

ఉదాహరణకు, గ్యాస్‌స్టౌవ్ లేకపోతే మనం కట్టెల పొయ్యినో/ ఊకపొయ్యినో/ కిరోసిన్ స్టౌవ్‌లనో ఉపయోగించాలి. వాటికి కావలసిన ఇంధనాన్ని మరొక దగ్గర నుంచి మనమే తెచ్చుకోవాలి. ఫ్యాన్ లేకపోతే గాలి కోసం విసినికర్రలతో విసురుకోవాలి. మన సాంకేతికతపరమైన ఎదుగుదల సంగతి పక్కనపెడితే, మన రోజూవారి జీవితంలో ఇటువంటి మార్పులు ఎన్నో ఉంటాయి.

మరి ఇంతటి సౌకర్యాన్నీ, లబ్ధిని మనకు చేకూరుస్తున్న సాంకేతికతకు కృతజ్ఞత తెలపడం సబబేనని నేననుకుంటున్నాను.

• <u>ప్రకృతి, పంచభూతాలు :</u>

వీటికి ఎంత కృతజ్ఞత తెలిపినా తక్కువే! ఆ విషయం మనందరికీ తెలుసు. కానీ మనం ఆ పనిచేసేది చాలా అరుదు. అటువంటి అనుభూతి సహజంగా కలిగేది ఇంకా అరుదు. ఇవి ఎవ్వరిపట్లా ఏ వ్యత్యాసమూ లేకుండా, అందరికీ ఒకేలా అందుబాటులో ఉంటాయి. వాటినుంచి మనం పొందేదేమిటో వివరించాలంటే చాలానే చెప్పాలి. ఎంత చెప్పినా ఇంకా మిగిలే ఉంటుంది. మొత్తం ప్రయోజనాన్ని ఎప్పటికోగానీ మనం అర్థంచేసుకోలేక పోవచ్చు. కానీ, ఇప్పుడు ఒక్కసారి ఈ విధాంగా ఆలోచిద్దాం:

● <u>భూమి :</u>

భూమి ద్వారా మనం పొందుతున్న ప్రయోజనాలేమిటి?

మనం నిలబడడానికి, మనం తినే తిండి గింజలు పండించడానికి, మన నివాసాలు ఏర్పరుచుకోవడానికి, ఇంకా వ్యర్థ పదార్థాలను క్షీణింపజెయ్యడం కూడా భూమి ద్వారా జరుగుతుంది. నిజంగా అది ఒక అద్భుతం. అది శక్తి రూపాంతరంలో భాగం. అది లేకపోతే ఎప్పుడో మన భూమండలమంతా చెత్తతో, మృతకళేబరాలతో నిండిపోయేది! <u>మరి, అంతటి ప్రకృతి కార్యంలో భాగమైన భూమాతకు నిజంగా, మనసారా ఎప్పుడైనా కృతజ్ఞత తెలిపామా?</u> భూమి ద్వారా మనం పొందుతున్న ఇంకా ఎన్నో లాభాలను గమనించగలిగితే, భూమిని "భూమాత" అని అనకుండా ఉండలేము! ఆమెపట్ల కృతజ్ఞతతో మన హృదయం నిండిపోతుంది. అటువంటి స్థితిలో మనం ఉమ్మి వెయ్యాలన్నా, భూమిని కాలితో గట్టిగా తన్నాల్సివచ్చినా, పలుగుపెట్టి భూమిని కదిలించాల్సి వచ్చినా, "ఇవన్నీ వేరే గత్యంతరం లేక, తప్పనిసరి అవ్వడం వల్ల చేస్తున్నాము తల్లీ, మమ్మల్ని మన్నించు, దయచేసి మాకు సహకరించు" అనే భావనతో భూమికి ఒక నమస్కారం పెట్టి, మన పనులు మొదలుపెడతాము.

(బాగా ప్రాచీనకాలంలో భూమిని తవ్వాల్సిన లేదా ఒక చెట్టును నరకాల్సిన అవసరం వచ్చినా వాళ్ళు ఆ పరిస్థితిని, అవసరాన్ని భూమికి తెలియజేసి, అందుకు ఆమె అనుమతిని పొంది, ఆ తరువాతే ఆ పనులకు ఉపక్రమించేవారట! ఇప్పటి మనం అనుమతులు, అంగీకారాల సంగతి అటుంచి, కనీసం ఆమెకు సమాచారం కూడా ఇవ్వము!)

ప్రాణం లేనిదానిని (వ్యర్థాన్ని, మృతకళేబరాలను) తనలో కలుపు కుంటుంది. అలాగే, ప్రాణం పోసుకుంటున్నదానికి (ఒక మొక్కకు, ఒక జీవికి/ ప్రాణికి) పోషణనిస్తుంది. ఎంతటి అద్భుతం ఇది!

అదే నేల, అదే మట్టి.. ఒకదాని విచ్ఛిన్నంలో మరియు మరొకదాని కూరిమిలో, ఎదుగుదలలో సహాయపడుతుంది! అదికూడా వాటివాటి అవసరానికి అనుగుణంగా!! ఇది నిజంగా అద్భుతమే! కాబట్టే, మనం పంటలు పండించుకోవడానికి మరియు శవాలు పూడ్చిపెట్టడానికి రెండింటికీ ఒకే గ్రహాన్ని ఉపయోగించుకోగలుగుతున్నాం. ఒకవేళ అలా కాకపోయుంటే? దాదాపు అసలు ఎప్పుడూ మనం ఈ సూక్ష్మాన్ని గ్రహించం. రెండు విరుద్ధమైన ప్రక్రియలకు ఒకే ఆధారం! వావ్.. అద్భుతం కదూ?!

అదే ప్రకృతి.. అదే దాని శక్తి, (బహుశా ప్రకృతిని అర్థం చేసుకోవడమంటే ఇదేనేమో) ఈ ఒక్క ఉదాహరణ నుంచే ఇంకా ఎంతో మనం అవగాహన చేసుకోవచ్చు. <u>కేవలం గమనిస్తే చాలు, ఆ అవగాహన మనలో ఏర్పడుతుంది.</u> **అలాంటి అవగాహనలో నుంచి అత్యంత సహజంగా కలిగే అనుభూతే 'కృతజ్ఞత'!** అది మనలోని ప్రతికణం అనుభవించగలిగే గొప్ప అనుభూతి. నిజంగా ఆ అనుభూతి కలిగినప్పుడు (అంటే, కృతజ్ఞతా భావన మన లోపలి నుంచి కలిగినప్పుడు), మనం దానిని వివరించలేం! కేవలం అనుభూతి చెందగలం, అంతే! కానీ, ఆ అనుభూతి యొక్క ప్రభావం **ఆ తరువాతి క్షణం నుంచే** మనలో కనిపిస్తుంది. అది మన ద్వారా వ్యక్తమవుతూ ఉంటుంది. ఎందుకంటే అది మన స్వభావంలో **తిరోగమించని మార్పును** తీసుకొస్తుంది! **అంటే,ఆ కృతజ్ఞతానుభూతి మనల్ని రూపాంతరం చెందిస్తుంది!.**

కృతజ్ఞతను ఎప్పుడూ ఏ విషయంలోనూ ఒక్క క్షణమైనా నిజంగా, లోతుగా అనుభూతి చెందనివారికి బహుశా ఇది అర్థంకాకపోవచ్చు లేదా అతిగా అనిపించవచ్చు. (అది వారి స్థితి, వారి అనుభవ లేమి). కానీ, అటువంటి క్షణం వచ్చినప్పుడు వారికి అర్థమవుతుంది ఇదంతా నిజమే అని, ఏమాత్రం అతిశయోక్తి కాదని.

సరే, మళ్ళీ భూమాత విషయానికొద్దాం. భూమి ద్వారా మనం పొందే మరొక లాభమేమిటంటే, మనలోని శక్తి సమతుల్యతకు భూమి సహకరించడం. అంటే, మన శరీరంలో శక్తిని, శక్తి నిల్వలను **తగినంతగా ఉంచడం.**

మరి, ఇలాంటి అద్భుత కార్యాలను నిర్వహిస్తున్న ఒక ప్రకృతి రూపమైన భూమాతకు మనసారా కృతజ్ఞత తెలుపుదాం.

● **<u>'నీరు'</u>** – మన నిత్య మనుగడకు తప్పనిసరి. కాసేపు నీళ్ళు అందుబాటులో లేకపోతే మనం పడే పాట్లు మనందరికీ తెలుసు.

అలాగే **<u>'గాలి'</u>.** మన ఊపిరిగా మారి మనల్ని ఇక్కడ సజీవంగా ఉంచుతుంది. అది ఉంటేనే ఇక్కడ మిగిలిన ఏవైనా మనం అనుభవించగలిగేది. మరి అంత ప్రథమమైన శ్వాసపట్ల ఎప్పుడైనా గొప్పగా అనుభూతి చెందామా? కృతజ్ఞత ప్రకటించామా? అసలు దానిని ఎప్పుడైనా గమనించామా!? మనం పట్టించుకున్నా, పట్టించుకోకపోయినా దానిపాటికది నిరంతరం నడుస్తూనే ఉంటుంది! అంతటి ఆశీర్వాదం మనం పొంది ఉన్నాం! బహుశా అందుకేనేమో – మనం పట్టించుకున్నా పట్టించుకోకపోయినా అది ఎలాగూ నడుస్తుందికదా అనేనేమో – దానిని గ్రాంటెడ్‌గా తీసేసుకుంటాం!

<u>'ప్రకృతి' అంటేనే, మన శ్రద్ధతో సంబంధం లేకుండా మనల్ని పోషించేది.. తను మనకు ఇవ్వగలిగినదంతా ఇచ్చేది. కానీ, "ఎప్పుడూ తీసుకునే పనిలోనే ఉండకూడదు. దానిని ఉపయోగించుకుంటూ తిరిగి మనం కూడా దానికి మన ద్వారా ఇవ్వగలిగింది ఇవ్వాలి" అని తెలుసుకోవడం మన విజ్ఞత. అయినా, **ఉన్నదానిని పాడుచెయ్యకుండా ఉండడం తప్ప మరొకటేదో మనం ప్రకృతికి ఇవ్వలేము.** ఆమాత్రం మనం చెయ్యగలిగితే చాలు. మళ్ళీ తద్వారా లాభపడేది ప్రకృతి కాదు, మనమే! (ఎంత ప్రయత్నించినా, ప్రకృతిని మనం హెచ్చించలేము. అది అంతటి సంపూర్ణమైనది!)</u>

పంచభూతాలలో మరొకటి అయిన **'అగ్ని (fire)'** మూలకం యొక్క అవసరమేమిటో మనందరికీ తెలుసు.

మన ఇంట్లో నిప్పురూపంలో, దీపం రూపంలో, మన కడుపులో ఆకలి (జఠరాగ్ని) రూపంలో, మన శరీరంలోని ప్రాణం రూపంలో – అన్ని రూపాలలో ఉన్నది అగ్నే. భూమి, నీరు, గాలి – ఈ ప్రకృతి మూలకాలలో కూడా కొంత అగ్ని మిళితమై ఉండబట్టే అవి అలా ఉన్నాయి. లేదంటే అవి పూర్తిగా గడ్డకట్టేవి.

ఇక మిగిలింది **'ఆకాశం (Space)'**. ఇది లేదు, కానీ ఉంది! ఏ ఉనికీ కలిగిలేకుండా ఉనికిలో ఉన్న ఈ మూలకం వల్లే, ఈ సమస్త సృష్టి ఉనికిలో ఉంది! ఈ ఒక్క మూలకం లేకపోతే, ఉండేదంతా ఒక్కటే. దూరం, విభజన అనేది లేనప్పుడు అన్నీ ఒక్క దగ్గరకే చేరతాయి. ఇక దేనికీ మనుగడ ఉండదు. నిజానికి మనం చేస్తున్నదంతా ఈ ఖాళీ ప్రదేశాన్ని నింపడమే! **మిగిలిన అన్నింటికీ ఉనికిలో ఉండే అవకాశం ఇచ్చేదే 'ఆకాశం'. అది అన్నింటికీ అతీతం; కానీ అన్నింటిలోనూ మమేకం అయిఉంది!**

(అందుకే, గురువులను, గొప్ప వ్యక్తులను ఆకాశంతో పోలుస్తారు)

బాహ్యంగానే కాదు, మన శరీరంలో కూడా ఈ ఐదు మూలకాలు ఉన్నాయి. మన శరీరం తయారు చెయ్యబడింది కూడా ఈ ఐదు మూలకాలతోనే అని మనకు తెలుసు. అందుకే, పంచభూతాలకు కృతజ్ఞత ప్రకటిస్తున్నప్పుడు మనలోని పంచభూతాలకు కూడా మనం కృతజ్ఞత ప్రకటిస్తున్నట్లు!

"అసలిలా కృతజ్ఞత తెలియజేస్తున్నప్పుడు ఏం జరుగుతుంది? ఎందుకు అలా చెయ్యాలి?" అంటే, ఆ సమయంలో వాటితో మనకున్న అనుసంధానాన్ని (Connectivity ని) మనం గుర్తుచేసుకుంటాం. **ఆ జ్ఞాపకం, ఆ అనుభూతి ఆ అనుసంధానాన్ని భావనాపరంగా మరింత పెంచుతుంది.** తదనుగుణమైన మంచి ప్రభావం మన స్వభావంలోను, మన జీవితంలోను ప్రతిబింబిస్తుంది. అప్పుడు మనకు మన పనులు, మన జీవితం భారంగా అనిపించవు. 'అన్నీ మనమే చేస్తున్నాం, అంతా మనమే మోస్తున్నాం' అనేలాంటి సంకుచిత భావాలు తొలగిపోయి తేలికపడతాం.

మనకు దానిపట్ల ఎరుక ఉన్నా, లేకపోయినా, దానిని మనం అనుభూతి చెందగలుగుతున్నా లేకపోయినా ఎప్పుడూ మనం సమస్త విశ్వంతో అనుసంధానమయ్యే ఉంటాం. కాకపోతే అది మనం గుర్తుపట్టం. భావనాపరంగా అనుభూతి చెందినప్పుడు అది మనకు మరింత అందుబాటులోకి వస్తుంది. మన భావన ఎంతగా ఉంటే, అంతగా మనకది అందుబాటులోకి వస్తుంది.

ప్రకృతి గొప్పతనం మనం అర్థంచేసుకోవాలంటే, పంటలు పండటం, ఒక చెట్టు పండ్లను/కాయలను ఇవ్వడం వంటి ఏదైనా ఒక్క విషయం మనకు పూర్తిగా అర్థమైతే చాలు! అసలు ఒక గింజ ఒక మొక్కగా, ఒక చెట్టుగా ఎలా మారుతుంది? మనమేమైనా రోజుకి కాసేపు దానిని సాగదీస్తున్నామా? దానిని మనమేమైనా పోషిస్తున్నామా? ఒక పువ్వు ఒక పండుగా ఎలా మారుతుంది? ఆ పని మనం చెయ్యడంలేదే! మరియు **అది మనం చెయ్యలేం కూడా!** అసలు పువ్వులు ఎక్కడ నుంచి వస్తున్నాయి? ఆ చెట్టుకి పోషణ ఎక్కడ నుంచి అందుతుంది? మనం, "ఆహా ఓహో, అద్భుతమైన రుచి" అనుకుంటూ తినే పండు దేనినుంచి తయారవుతుంది? శక్తిపరంగా రూపాంతరం చెందిన వ్యర్థపదార్థమే అది! కానీ అందులో ఆ పాత వ్యర్థపదార్థానికి సంబంధించిన కనీస ఆనవాలు కూడా ఉండదు! ఎందుకంటే, నిజంగానే ఇది ఒక కొత్త పదార్థం. పాత పదార్థాన్ని ఏమాత్రం తీసుకోకుండా ఆ పదార్థంలో ఇమిడి ఉన్న **శక్తిని మాత్రం గ్రహించి** ఈ కొత్త పదార్థం ఏర్పడడంలో ఉపయోగించడం ఎంత గొప్ప విషయం! **అది ఎంతటి నైపుణ్యం!!** అది ప్రకృతి మాత్రమే కలిగి ఉన్న నైపుణ్యం! పకృతికే అది సాధ్యం!!

ఇటువంటి ఎన్నో పనులు ప్రకృతి **అనునిత్యం అవలీలగా** చేసేస్తూ ఉంటుంది. అన్ని పనులు అంత గొప్పగా, అద్భుతంగా అనుక్షణం ప్రకృతి ద్వారా జరుగుతూ ఉండబట్టే, మనం కేవలం వాటి అంతిమ ఫలాలను ఉపయోగించుకుని హాయిగా జీవించగలుగుతున్నాం. మన శరీరంలోను మరియు శరీరం బయట ఎన్నో వేల వేల ప్రక్రియలు (ప్రకృతి కార్యాలు) జరగబట్టే,

మనకు అసలైన కష్టం అంటే ఏమిటో తెలియడం లేదు. అటువంటి ప్రకృతి సహకారం కనీసం కొన్ని క్షణాలు ఆగిపోతే, అసలు నిజంగా కష్టమంటే ఏమిటో మనకు అప్పుడు తెలుస్తుంది: అప్పుడు మనం పెద్ద కష్టాలుగా భావించినవన్నీ ఏటో పోతాయ్! అనునిత్యం ప్రకృతిపరంగా మనం పొందుతున్న అద్భుతమైన ఆశీర్వాదాలేమిటో బహుశా అటువంటి క్షణాల్లోనే మనకు బాగా అర్థమవుతుంది. "ఆ.. ఇదేముందిలే, ఇది కూడా పెద్ద అదృష్టమేనా" అని భావించే ఎన్నో అతి సాధారణ విషయాలు ఎంత అసాధారణమైనవో మనకు అర్థమవుతుంది. "మనంగా చెయ్యాలంటే సాధ్యంకాని ఇంతటి అసాధారణమైన పనులను, ప్రకృతి ఇంత అతి సాధారణమైన పనులుగా మార్చేస్తోందా?!" అని మనకు అనిపించక మానదు.

శ్వాస తీసుకోవడం, స్వయంగా మనమే ఎవ్వరి సాయం లేకుండా మన కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవడం, నడవడం, మాట్లాడటం, హాయిగా తినగలగడం, త్రాగగలగడం, తిన్న పదార్థం యొక్క రుచి గుర్తుపట్టగలగడం మరియు ఆస్వాదించగలగడం, తిన్నది అరిగించి వంటబట్టించుకోవడం – ఇంకా ఇలాంటి ఎన్నో పనులు మనకు అసలు లెక్కలోకే రావు. కానీ ఇవన్నీ అద్భుతాలు! మనం పొందిన వరాలు! కాదా? ఒక్కసారి ఆలోచించండి. **మనిషి మహా అంటే వింతలను సృష్టించగలడు. కానీ ప్రకృతి అద్భుతాలను సృష్టించగలదు!** ఇంకా సరిగ్గా చెప్పాలంటే, అద్భుతాలను ప్రకృతి మాత్రమే సృష్టించగలదు! అద్భుత కార్యాలను అవలీలగా పూర్తిచెయ్యగలదు!

ప్రకృతి ద్వారా నిత్యం మనం పొందుతున్న సహకారాన్ని అర్థంచేసుకోగలిగితే, సహజమైన, అతి సాధారణమైన విషయాలు కూడా గొప్పవిగా కనిపిస్తాయి. అప్పుడు మనం, "నేను ఏమీ కలిగిలేను" అని ఎప్పటికీ అనలేము. **అది అసలైన కృతజ్ఞతకు నాంది!.**

మనం కాస్త గమనించగలిగితే ప్రకృతి మనకు ఎన్నో విషయాలను నేర్పించగలదు. ఎన్నో సత్యాలను బోధించగలదు. <u>నిజానికి, ప్రకృతితో మమేకమై అవన్నీ నేర్చుకోవాలనే మనలోని 'మనిషి' కూడా ఆరాటపడుతూ ఉంటాడు.</u>

కానీ మనమే, మనసుకు లొంగిపోయి ‘మనిషి’ని నిరాశపరుస్తూ ఉంటాము!

మన ఊహకు కూడా అందనంతగా మనకు సహాయపడుతున్న, మన జీవనానికి సహకరిస్తున్న ప్రకృతికి నిండైన కృతజ్ఞతతో కనీసం రోజుకి ఒక్కసారైనా ప్రణామం చెయ్యడం తప్ప అంతకు మించి మనం దానికి ఏమీ ఇవ్వలేము. ఈ ప్రకృతి నుంచి మనం పొందుతున్నవాటికి తిరిగి మనం ఇవ్వగలిగింది అదే. ప్రకృతి ద్వారా **మనకోసం ఇవ్వబడిన వాటిని మాత్రమే** మనం గ్రహించి, మనది కానిదానిలో వేలు పెట్టకుండా ఉంటే చాలు. అంతకు మించి ప్రకృతికి మనం ఏమీ చెయ్యాల్సిన అవసరం లేదు. ప్రకృతి దానినదే పోషించుకోగలదు, దానినదే స్వస్తత పరుచుకోగలదు. కేవలం మధ్యలో మనం అనవసరపు జోక్యం చేసుకోకుండా ఉంటే చాలు.

- **డబ్బుకు కృతజ్ఞత :**

మనం ఉదయం లేచిన దగ్గర నుంచి ఎన్నో పాట్లు పడేది ఈ ఇంధనాన్ని సంపాదించాలనే. కానీ మనం ఎప్పుడైనా డబ్బుకు కృతజ్ఞత తెలిపామా? అసలు అటువంటి ఆలోచన ఎప్పుడైనా వచ్చిందా? దానిపట్ల అటువంటి భావన మీకు ఎప్పుడైనా కలిగిందా? “అబ్బా! నా దగ్గర అంత మాత్రం ఉండబట్టే కదా ఈ వస్తువు/ఈ సౌకర్యం/ఈ సంతోషం నేను పొందగలిగాను” అని ఎప్పుడైనా అనుభూతి చెందారా? ప్రయత్నానికి తగిన ప్రతిఫలం రానప్పుడు తిట్టుకోవడం చాలా సహజంగా చేసే మనం, ప్రయత్నానికి తగిన ప్రతిఫలం అందినప్పుడు కూడా అంతే సహజంగా కృతజ్ఞతను భావించామా?

ఇప్పటికే మీ జీవితంలోకి ప్రవహించిన డబ్బు శక్తికి ఒక్కసారి మనస్ఫూర్తిగా కృతజ్ఞత తెలపండి. ఒక్కరూపాయి కావచ్చు, వందరూపాయలు కావచ్చు, లక్షరూపాయలు కావచ్చు, ఎంతైనా కావచ్చు, ఇప్పటివరకు డబ్బు చెల్లించి మీరు పొందిన వస్తుసేవలు, సౌకర్యాలు, సంతోషాలు మీ జీవితంలో ఎన్ని ఉన్నాయో ఒక్కసారి గమనించండి/గుర్తుచేసుకోండి. మనం ఆ అనుభవాలను

పొందడంలో ఒక మాధ్యమంగా ఆ శక్తి మనకు ఉపయోగపడింది. అందుకు మనం దానికి కృతజ్ఞత తెలపాలి.

అలాగే, డబ్బును చక్కగా ఉపయోగకరంగా మరియు సంతోషంగా ఖర్చుపెట్టగలగడం ఒక కళ. అది చాలా తక్కువమందికి ఉంటుంది. ఒకవేళ మీకు అలాంటి నైపుణ్యం ఉంటే, అందుకు మీకు మీరు థాంక్స్ చెప్పుకోండి. మిమ్మల్ని మీరు తగినంతగా ప్రశంసించుకోండి. ఒకవేళ డబ్బు ఖర్చుపెట్టడం మీకు అంత బాగా రాదేమో అనుకుంటే, అలా ఉన్నవాళ్ళను మనస్ఫూర్తిగా ప్రశంసించండి. ఆ కళ మీలో కూడా వృద్ధి చెందుతుంది!

- **మీకు మీరు కృతజ్ఞత తెలుపుకోండి :**

అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా మరియు తప్పనిసరిగా చెయ్యవలసినది ఇది. మీకు మరియు మీ జీవితానికి మనఃస్ఫూర్తిగా కృతజ్ఞత తెలుపండి. అవి మీ దృష్టిలో ఎలా ఉన్నా సరే! అవి అంతటి అమూల్యమైనవి! ఈ సమస్త విశ్వంలో మీరొక విలక్షణమైన చైతన్యం! ప్రతి ఒక్కరి జీవితం అత్యంత ప్రత్యేకం! ఈ విషయాలు మనకు తెలియనపుడు వాటి పట్ల కృతజ్ఞతను అనుభూతి చెందకపోగా వాటిపట్ల అసంతృప్తి, తక్కువతనం వంటి సరికాని భావనలతో ఉంటాం. కానీ, మన పట్ల, మన జీవితం పట్ల మనం కలిగి ఉండే భావనే మన వాస్తవ సృష్టికి పునాది! అందుకే మీ పట్ల, మీ జీవితం పట్ల సంతోషంగా కృతజ్ఞత ప్రకటించి వాటి నుంచి మరింత పొందండి.

- **మన శరీరానికి కృతజ్ఞత :**

మన భౌతిక శరీరం – ఇది ఒక అద్భుతమైన ఉపకరణం ఒక గొప్ప వాహనం! మనం కలిగి ఉన్న ఒక గొప్ప ఆస్తి! మరి ఇంత గొప్ప ఆస్తిపట్ల మనం తగిన కృతజ్ఞత కలిగి ఉన్నామా?

సాధారణంగా మన శరీరాన్ని ఒక గొప్ప ఆస్తిగా మనం భావించం. ఎందుకంటే, అదెంత అద్భుతమైనదో, దాని శక్తేమిటో మనకు తెలియదు కాబట్టి. మనం ఒక చైతన్యంగా మనకు తెలియకపోవచ్చు. కానీ, మనం ఒక శరీరంగా మనకు తెలుసు. కనీసం, అలా మనకు తెలిసిన శరీరంగా కూడా మన గురించి మనకు తెలీదు!

ఈ ప్రపంచంలో మన శరీరమంతటి గొప్ప యంత్రం ఏదీ లేదు. ఎటువంటి ఆహార పదార్థం ఇచ్చినా, భౌతికంగా ఒకేరకమైన Outputs ఇవ్వగలిగే ఒకే ఒక్క యంత్రం మన భౌతిక శరీరం!

మనం తినే పదార్థాలను శక్తిగా, రక్తమాంసాలుగా, వ్యర్థంగా ప్రతినిత్యం మార్చడంలో మనకు ఉపకరించే ఉపకరణం మన శరీరమే! శరీరంలో ఎన్నో వేల ప్రక్రియలు ప్రతినిత్యం జరుగుతూ, మన శరీరంలోని ప్రతి వ్యవస్థ, ప్రతి కణం ప్రతి క్షణం (మనం నిదురిస్తున్న సమయంతో సహా) మనకోసం శ్రమిస్తూ ఉండబట్టే మనం ఇంత హాయిగా ఉండగలుగుతున్నాం! మన శరీరంలో ఉన్న కోట్ల కణాలన్నీ మనకోసం ఇష్టంగా శ్రమించే నిరంతర శ్రామికులు! ఆ శ్రామికులకు ఎప్పుడైనా కృతజ్ఞత తెలిపామా?

మన శరీరం శ్వాసప్రక్రియ (Respiratory system), జీర్ణప్రక్రియ (Digestive system) వంటి ఎన్నో గొప్ప వ్యవస్థలతో పాటు, **మెదడు (Brain)** అనే ఒక గొప్ప సాంకేతిక పరికరాన్ని కూడా కలిగి ఉంది!

మన శరీరంలోని ఒక్కొక్క అవయవం యొక్క పనితనం, వాటి శక్తి, సామర్థ్యం, ప్రత్యేకత తెలిస్తే మనం ఆశ్చర్యపోతాం! అంత గొప్ప శరీర నిర్మాణాన్ని మనం కలిగి ఉన్నాం! **ఈ విశ్వంలోని వివిధ లోకాల (అభౌతిక) సాంకేతికతల కలయికే మన భౌతిక శరీరం!** ముఖ్యంగా మన మెదడు! అది ఎంత గొప్ప సాంకేతికతను ఇముడ్చుకొని ఉన్న అవయవమంటే, అది మన శరీరాన్ని నియంత్రించడమేకాదు, మనం ఇక్కడే ఉండి, ఈ విశ్వంలోని, ఈ సమస్త సృష్టిలోని

ఏ వ్యక్తితోనైనా, ఏ గ్రహంతోనైనా, ఏ లోకంతోనైనా అనుసంధానాన్ని ఏర్పరచుకో గల, మరియు ఈ సమస్త సృష్టిలో ఎక్కడనుంచైనా జ్ఞానాన్ని అందుకోగల గొప్ప సాంకేతికతను కలిగి ఉంది! ఇంటర్నెట్ కనెక్షన్ ద్వారా, మనం ఉన్న దగ్గరనుండే ఈ ప్రపంచం మొత్తానికి మనం అనుసంధానమై ఉన్నట్లుగా అన్నమాట. ఎటువంటి భౌతిక అనుసంధానం లేకుండా పనిచేసే సాంకేతిక ఉపకరణాలను (wireless devices ను) ఎన్నింటినో ప్రతినిత్యం ఉపయోగిస్తున్న మనకు, మన మెదడు ద్వారా ఈ సమస్త విశ్వంతో మనం కలిగి ఉన్న **అభౌతిక అనుసంధానాన్ని** అర్థంచేసుకోవడం అంత కష్టమేమీ కాదు.

మనకు మరియు ఈ విశ్వానికి మధ్య ఉన్న భౌతిక అనుసంధాన అవయవమే మన మెదడు!

కొందరు శాస్త్రవేత్తలు ఏం చెబుతారంటే మన శరీర అవయవాల పనితీరు ప్రకారం, మనిషి శరీరంలోని భాగాలన్నింటి విలువ డబ్బు రూపంలో లెక్కకడితే, ఈ భూమిమీద ఉన్న డబ్బంతా కలిపినా కూడా, ఒక్క మనిషి శరీర అవయవాలన్నీ కొనడానికి కూడా సరిపోదు అని! మన భౌతిక శరీరం అంత విలువైనది!

మన శరీరం ఎంత శక్తివంతమైనది అంటే, ప్రతిరోజు దానికి తగిన ఆహారాన్ని, తగినంత శక్తిని, సరైన పోషణను ఇస్తూ, సరైన విధంగా మనం ఉపయోగించుకోగలిగితే, మనకుగా మనం విడిచిపెడితే తప్ప, ఎన్నాళ్ళు కావాలంటే అన్నాళ్ళు మనకు ఉపయోగపడగలిగేంత గొప్ప పనిముట్టు!

అది పనిచేసే తీరు మనకు తెలియకే దానిని ఉపయోగించుకోవడం చేతగాకే మనకు ఈ అనారోగ్యాలు, ఈ అకాల మరణాలు! మన శరీరంలో మనం ఉన్నాం (మన చైతన్యం ఉంది). మన ఆలోచనలకు, మన అనుభూతులకు అనుగుణంగా మన శరీరం ప్రతిస్పందిస్తూ ఉంటుందనే స్పృహ మనకు లేక, మన ఆలోచనల మీద మనకు అదుపులేక, పనికిరాని ఆలోచనలను దానికి

ఆహారంగా ఇచ్చి, మన శరీరాన్ని అనారోగ్యంపాలు చేస్తున్నాం. మరియు దాని శక్తిని క్షీణింపజేసి, పూర్తిస్థాయిలో దాని ప్రయోజనాన్ని పొందలేకపోతున్నాం. లేదంటే, **మన శరీరం పూర్తి సత్తువతో మనం ఊహించలేనంత అద్భుతంగా మనకు సహకరించగలదు!**

మన శరీరం ఎంత శక్తివంతమైనదో, దాని అవశ్యకత ఏమిటో, అసలు మనం ఈ శరీరంలో ఎందుకున్నామో తెలిసిన వ్యక్తులు, తమ శక్తిని, సమయాన్ని ఏమాత్రం వృధా చెయ్యరు. ఆరోగ్యవంతమైన శరీరాన్ని కలిగి ఉండే ఒక్క క్షణం కూడా ఎంత విలువైనదో వాళ్ళకు తెలుసు. దానిని కలిగి ఉన్నప్పుడే అంత అద్భుతంగా మనం ఉపయోగించుకుంటే దానిని కోల్పోయాక లబోదిబో మనాల్సిన పనుండదు.

మనం గుర్తుంచుకోవలసిన విషయమేమిటంటే, మన శరీరాన్ని (మనకు తెలిసిన మనంగా) మనం తయారు చెయ్యలేదు. అది ప్రకృతి యొక్క అద్భుతం. మన శరీరం పూర్తిగా ప్రకృతి పరమైనది. (అందుకే వికృతి దానికి సరిపడదు) శక్తికి ప్రతిస్పందించడం అనేది ప్రకృతి యొక్క లక్షణం. సకారాత్మక శక్తికి అనుకూలంగాను, నకారాత్మక శక్తికి ప్రతికూలంగాను ప్రతిస్పందిస్తుంది.

మన శరీరం అనేది ప్రకృతి ద్వారా మనం పొందిన ఒక వరం. దానిని అంత గొప్పగానే ఉపయోగించుకోవాలి. దానిపట్ల నిర్లక్ష్యంగానీ, తక్కువ భావనగానీ తగదు. మితిమీరి కాకుండా ఇవ్వవలసిన ప్రాధాన్యత మన శరీరానికి ఇచ్చి తీరాలి. తగిన మరియు తగినంత ఆహారం, తగినంత శ్రమ, అవసరమైన శక్తి, తగినంత విశ్రాంతి – ఇవన్నీ అవసరం. "శరీరం తుచ్ఛమైనది", "శరీరం అశాశ్వతం" అనేలాంటి మాటలు మరీ ఎక్కువగా మనం గ్రహించకూడదు. మనం ఇక్కడ ఉన్నది, భౌతిక జీవితాన్ని అనుభవిస్తున్నది, అనుభూతి చెందుతున్నది ఈ శరీరంలో ఉండబట్టే. ఈ శరీరం నదిని దాటడానికి ఉపయోగించే నావ లాంటిది. నదీప్రయాణంలో ఉన్నంతసేపూ మనకు నావ అవసరం; అది తప్పనిసరి. అవతలి ఒడ్డుకు చేరాకే దాని అవసరం తీరుతుంది. అప్పుడే అది

మనకు ఉపయోగంలేనిది అవుతుంది. అంతేకానీ ప్రయాణం మధ్యలో ఉండగా కాదు. ప్రయాణం పూర్తయ్యాక నావను అంటిపెట్టుకుని ఉండడం ఎంత అవివేకమో, ప్రయాణంలో ఉండగా (ఒకపక్క నావలో ప్రయాణిస్తూనే) నావను చులకనగా భావించడం, దానిని మధ్యలో వదిలిపెట్టాలనుకోవడం అంతకంటే అవివేకం. **మన దేహం దైవాన్ని మోస్తున్న పల్లకీ లాంటిది.** దైవం అందులో ఉన్నంతసేపూ అది ప్రత్యేకమైనదే. ఆ దైవం దేహం నుంచి విరమించేంత వరకు, అది కేవలం ఒక పదార్థం కాదు; దివ్యశక్తితో నిండిన వాహనం.. సాధనం!

మనిషి తన శారీరక అవసరాలకు, భౌతిక అవసరాలకు మితిమీరిన ప్రాధాన్యత ఇవ్వకుండా, అజ్ఞానంతో భౌతికతలో పడి కొట్టుకుపోకుండా ఉండడం కోసం, ఆ విషయాన్ని తరచూ జ్ఞాపకం చెయ్యడం కోసమే కొందరు మహానుభావుల ద్వారా చెప్పబడిన మాటలు అవి. వాటిని ఆ కోణంలోనే మనం గ్రహించాలి.

మన శరీరాన్ని, దాని సామర్థ్యాన్ని మనకు సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన పనులకు ఉపయోగించడమే మన శరీరానికి మనం తెలిపే అసలైన కృతజ్ఞత. ఇక నుంచి మన మాటల ద్వారా , చేతల ద్వారా ప్రతినిత్యం ఆ గొప్ప పనిముట్టుకు కృతజ్ఞత తెలుపుతూ ఆరోగ్యం, ఆనందం రూపంలో మరింత లాభపడదాం.

• మీ సొంతవారికి కూడా కృతజ్ఞతలు తెలుపండి :

కారణాలు ఏవైనా కానీ, ఈ విధానం మన దేశంలో కొంచెం తక్కువే. అసలు మన వాళ్ళకు కూడా మనం కృతజ్ఞతలు తెలపాలని, అలా మనం తెలియజెయ్యడంలేదని కూడా మనలో చాలామందికి గమనిక ఉండదు. పైగా, 'అది సరైన సంస్కృతి కాదు. కుటుంబ సభ్యులతో అటువంటి విధానం అవసరం

లేదు' అన్నట్లుగా ఉంటుంది మన తీరు. కానీ మన కుటుంబ సభ్యులకు కూడా మనం మన కృతజ్ఞతను తప్పనిసరిగా ప్రకటించాలి. వారి ద్వారా పొందుతున్న వాటిపట్ల అటువంటి భావనతో ఉండాలి. అది లేకపోబట్టే, అలా ఉండాలనే విషయం, దాని ప్రాముఖ్యత మనకు తెలియకపోబట్టే, సొంతవారిని గ్రాంటెడ్‌గా తీసుకునే సంస్కృతి పెరిగిపోయింది. (కొన్ని సందర్భాలలో అది రానురాను వారిపట్ల నిర్లక్ష్యధోరణిగా కూడా మారుతుంది) అందుకే మనం మన సొంతవారిపట్ల కృతజ్ఞతాభావనను కలిగి ఉండాలి మరియు **అవసరమైన మేర** దానిని వ్యక్తిపరచాలి కూడా.

చాలామంది, "మనవాళ్ళకు కూడా థాంక్స్ చెప్పడం ఏమిటి, అయినా సొంతవాళ్ళ మధ్య కూడా థాంక్స్‌లు, సారీలు అవసరమా?" అంటారు. మాటల ద్వారా వ్యక్తపరచడంలేదు సరే. పోనీ ప్రవర్తన ద్వారా వ్యక్తపరుస్తున్నామా? వారిపట్ల అన్ని సందర్భాలలోను, "మన సొంతవాళ్ళే కదా" అనే భావన అన్ని రకాలగాను ఉంటే (వాళ్ళను యధాతదంగా అంగీకరించగలిగేంత స్థాయిలో ఉంటే) ఫరవాలేదు. కానీ, వాళ్ళ నుంచి పొందేదానికి కృతజ్ఞత కలిగి ఉండడం, దానిని వ్యక్తపరచడం లేదా ఒక మంచి పనికి మెచ్చుకోవడం వంటి విషయాలలో 'మన వాళ్ళే కదా చెప్పేదేముందిలే' అన్నట్లు ఉంటూ, నచ్చని విషయాలలో మాత్రం తప్పుపట్టే విధంగా ఉంటే, మనం తిరిగి మనవారి నుంచీ ఎదుర్కొనే ప్రతిస్పందనలు, మన సంబంధ బాంధవ్యాలు దానికి తగిన విధంగానే ఉంటాయి.

సందర్భోచితంగా ఒక చిన్న మెప్పు, కృతజ్ఞతతో కూడిన ఒక చక్కటి ప్రతిస్పందన కుటుంబంలోని వ్యక్తుల సంబంధ బాంధవ్యాలను మెరుగుపరుస్తాయి. అటువంటివి లేకుండా కేవలం తప్పులు పట్టడం, ఫిర్యాదులు చెయ్యడం, చులకనగా మాట్లాడటం, గ్రాంటెడ్‌గా తీసుకోవడం వంటివి సంబంధ బాంధవ్యాలను బలహీనపరుస్తాయి. పరస్పర గౌరవం, పరస్పర స్వేచ్ఛ ప్రతి సంబంధంలోనూ తప్పనిసరి.

అవి లేకుండా కూడా కుటుంబాలు, సంబంధాలు ఉన్న మాట వాస్తవమే. కానీ, అవి ఉన్నదానికి, లేనిదానికి ఆ కుటుంబాలలో స్పష్టమైన వ్యత్యాసం కనిపిస్తూనే ఉంటుంది. 'మన ద్వారా ఇవ్వదగినదేదీ మనం ఇవ్వము. కానీ మనకు మాత్రం అవతలివారి నుంచి రాదగినవన్నీ రావాలి' అనుకోవడం సరికానిది. అయినా, ఒక చిన్న ప్రశంసను కూడా ఇవ్వలేనంత పేదవాళ్ళమా మనం? అంతటి పేదవాళ్ళు ఈ ప్రపంచంలోనే ఉండరు. మన అశక్తత, మన పిరికితనం తప్ప ప్రశంసను, కృతజ్ఞతను తెలుపలేకపోవడానికి వేరే ఏ ఇతర కారణాలు ఉండవు. "అవతలివారిలో అహంకారాన్ని పెంచుతుందేమో, వాళ్ళ దృష్టిలో నేను లోకువైపోతానేమో" అనేలాంటి అర్థంలేని భయాలవల్లే చాలామంది తమ సొంతవారికి కృతజ్ఞతలు తెలుపరు. లేదా, వారి సంతోషాన్ని, ఎదుగుదలను చూడలేని అసూయాపరులు అయితేనే ప్రశంసించదగిన సందర్భాలలో కూడా ఆ అనుభూతిని బలవంతంగా అణుచుకుంటారు.

కృతజ్ఞత తెలియజెయ్యడమంటే, కేవలం ఇంగ్లీష్‌లో "థాంక్యూ" అని చెప్పడమనే కాదు. 'కృతజ్ఞత' అనేది మనం పొందినదానిపట్ల మనం వ్యక్తపరిచే మన సంతోషం/మోదం. దానికి మాటలతో/భాషతో పనిలేదు. ఏ చదువూలేని మొరటువాళ్ళు కూడా దానిని వ్యక్తపరచగలరు. ఇంకా మాటలు రాని పసిపిల్లలు వారి కేరింతల ద్వారా, హావభావాల ద్వారా ఆ సంతోషాన్ని వ్యక్తపరుస్తారు. అసలు మాట్లాడటమే చేతకాని జంతువులు కూడా వాటిపట్ల కొంచెం శ్రద్ధ వహిస్తే, ప్రేమ చూపిస్తే చాలు, బదులుగా వాటి సంతోషాన్ని చక్కగా వ్యక్తపరుస్తాయి. **జంతువులు కూడా చక్కగా చెయ్యగలుగుతున్న ఈ పని చెయ్యడానికి మనుషులమయ్యుండి మనకేమైంది? మాటల ద్వారా మరియు చేతల ద్వారా కూడా వ్యక్తపరచగలమే! మరి మనమెందుకని అంత సహజంగా, పారదర్శకంగా, సంతోషంగా ఆ భావనను ప్రకటించలేకపోతున్నాం?** (బహుశా మనుషులం కాబట్టేనేమో!)

"మన సొంతవారి నుంచి పొందేదానికి తిరిగి మనం ఏమీ ఇవ్వనవసరం లేదు" అనే అభిప్రాయంతో మనం ఉండడమే దీనికి ముఖ్యకారణం. అటువంటి సరికాని అభిప్రాయాలను మనం విడిచిపెట్టాలి.

అయితే, "మనవాళ్ళు చేసే ప్రతి పనికి కృతజ్ఞత తెలపాలా?" అంటే, అది నిర్దుష్టంగా, ఒక నిబంధనగా "అవును" అని చెప్పేది కాదు. ప్రతి పనికి అవసరం లేదు. కృతజ్ఞతను బలవంతంగా వ్యక్తపరచకూడదు. అలా వ్యక్తపరచలేం కూడా. అలా అనిపించనప్పుడు బలవంతంగా చెప్పవలసిన అవసరం లేదు. కానీ, అలా అనిపించినప్పుడు మాత్రం వ్యక్తపరచాలి. ఆ సహజ వ్యక్తీకరణను బలవంతంగా అడ్డుకోకుండా ఉంటే చాలు. అంటే, పారదర్శకంగా ఉంటే చాలు. లేనిది నటించాల్సిన అవసరం లేదు. మనం అనుభూతి చెందినది వ్యక్తపరిచినప్పుడు మనలోని జీవశక్తి ప్రవాహం సాఫీగా సాగుతుంది. మనం ఆ విధంగా వ్యక్తపరచకుండా బలవంతంగా అణిచిపెట్టినప్పుడు మనలోని జీవిశక్తి ప్రవాహానికి ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. మనం కలిగించే అటువంటి ఆటంకాలే మన శక్తిని హరించేది మరియు మన ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసేది కూడా! అది మంచైనా చెడైనా, మనం బాగా అనుభూతి చెందుతున్నది వ్యక్తపరచకుండా పట్టిఉంచడానికి మనకు బోలెడు శక్తి అవసరమవుతుంది!

కొందరు విచిత్రంగా, అసలు వ్యక్తుల ఎదుట మాత్రం వారిని మెచ్చుకోరు. వారి నుంచి పొందినదాని పట్ల కృతజ్ఞత తెలుపరు. కానీ, వేరెవరితోనో ఆ భావాన్ని, సంతోషాన్ని పంచుకుంటారు! ఇటువంటి వాళ్ళకు ఏవో విచిత్రమైన అభిప్రాయాలు, భయాలు ఉంటాయి. వాటి వల్ల వారికి కలిగిన కృతజ్ఞతను/మంచి అనుభూతిని అసలు వ్యక్తుల ముందు వ్యక్తపరిస్తే పొందగలిగే మరింత లాభాన్ని కోల్పోతుంటారు!

మనం ఎవరిపట్ల అయినా కృతజ్ఞత కలిగి ఉండడమంటే, వారికి లోబడి ఉండటమో, వారిని అనుసరించడమో, వాళ్ళను సమర్థించడమో కాదు. మన స్వేచ్ఛను, మన స్వీయగౌరవాన్ని ఏమాత్రం కోల్పోకుండా అవతలి వ్యక్తుల నుంచి మనం పొందినదానికి మన సంతోషాన్ని తెలియజెయ్యడం. అవసరాన్ని బట్టి మన ద్వారా వాళ్ళకు ఏదైనా తిరిగి సాయం చెయ్యగలిగితే సంతోషంగా సాయం చెయ్యడం.

ఒకరు మీకు సహాయం చేసినంత మాత్రాన మీ స్వేచ్ఛను హరించే హక్కు వాళ్ళకు లేదు. మరొకరు మన ద్వారా ఏదైనా పొందినప్పుడు కూడా వాళ్ళు మనల్ని మెచ్చుకోవాలనో లేదా సమర్థించాలనో మనం ఏమాత్రం ఆశించకూడదు. తిరిగి వారి నుంచి అసలు ఏమీ ఆశించకుండా ఉండగలగాలి. **మన ద్వారా పొందినదానికి కృతజ్ఞతను అనుభూతి చెందడం, తిరిగి దానికి బదులుగా ఏదైనా చెయ్యడం, చెయ్యకపోవడం అనేది అవతలి వ్యక్తులకు సంబంధించిన విషయం. అది వారి స్థితి, వారి సంస్కారం.** మనం పొందిన దానిపట్ల కృతజ్ఞత కలిగి ఉండాలనేది ఎంత వాస్తవమో, మన ద్వారా ఇతరులకు ఇవ్వబడిన వాటికి ప్రత్యేకంగా ఎటువంటి ప్రతిఫలం ఆశించకూడదు అనేది కూడా అంతే వాస్తవం. అది కొంచెం కష్టమే అయినప్పటికీ **మనం అలా ఉండగలం. అది పూర్తిగా సాధ్యమే.** అలా ఉన్నప్పుడు మన ద్వారా మన పని మరింత అద్భుతంగా జరుగుతుంది. అయినా, ప్రతి ప్రత్యక్ష సందర్భంలోనూ పొందిన వ్యక్తికి మరియు ఇచ్చిన వ్యక్తికి ఇరువురికీ ఆ వాస్తవం తెలుసు. అది చాలు. ఈ సమస్త విశ్వానికి ఆ విషయం తెలిసినట్లే! మరి ఇక వేరెవరికి తెలియాలి?

ప్రతిరోజు పరోక్షంగా ఎందరి ద్వారా మనం, అలాగే మన ద్వారా ఎందరు ఎన్ని రకాల సహాయ సహకారాలు పొందుతున్నారో అవన్నీ మనకు తెలుసా? వాటన్నింటికీ మనం తిరిగి ఏదైనా ఆశిస్తున్నామా? లేదుకదా? ప్రత్యక్షంగా మన ద్వారా ఏదైనా పొందినవారిపట్ల కూడా మనం అలా ఉండగలిగితే సరిపోతుంది.

వాస్తవ జీవితంలో మనం కొన్నిసార్లు సహాయం పొందిన వ్యక్తిగా ఉంటాము. అలాగే కొన్నిసార్లు సహాయం చేసిన వ్యక్తిగా ఉంటాము. రెండు స్థానాలలో మనం ఎలా ఉండాలి అనేది ఒకచెట్టును, ఒక బాటసారిని చూసి నేర్చుకోవచ్చు. **సహాయం పొందినప్పుడు మన ప్రతిస్పందన, చెట్టు నీడన సేద తీరిన బాటసారిలా ఉండాలి.** చక్కటి నీడను, చల్లదనాన్ని, గాలిని ఇచ్చి

సేదతీర్చినందుకు చెట్టుపట్ల సహజమైన కృతజ్ఞతా భావనను ఆ బాటసారి అనుభూతి చెందగలగాలి. **అలాగే, సహాయం చేసిన స్థానంలో ఉన్నప్పుడు బాటసారిని సేదతీర్చిన చెట్టులా ఉండాలి.** ఒక చెట్టు ఎవరైనా తన నీడన సేదతీరితే అది దాని భాగ్యంగా భావిస్తుంది. అందుకు అది ఎంతో సంతోషిస్తుంది. ఆ సంతోషాన్ని పొందడానికి దానికి దక్కిన ఒక అవకాశంగా భావిస్తుంది. **తిరిగి ఏమీ ఆశించదు.** దాని ధ్యాసంతా "మరింత ఎలా ఇవ్వగలను" అనేదాని పట్లే ఉంటుంది. **ఇవ్వడంలోనే అది సంతోషాన్ని పొందుతుంది!** ఎందుకంటే దానికి తెలుసు, ఈ మనిషి తన నీడన కాకపోతే మరొక నీడన సేద తీరగలడని. అతనికి ఆ సహాయాన్ని అందించడంలో తాను కేవలం ఒక ద్వారమేనని.

అయితే, ఆ మరొక నీడ కనపడేలోపు అందుకు మరికొంత సమయంపాటు పడాల్సిన శ్రమను, ఇబ్బందిని తగ్గించినందుకుగాను ఆ మనిషి ఈ చెట్టుకు కృతజ్ఞత తెలపాలి! కనీసం తటస్థ స్థితిలోనైనా ఉండాలి. అలాకాకుండా, పొందిన సహాయానికి తిరిగి కృతజ్ఞత తెలుపకపోగా, చెట్టును, చెట్టునీడను తప్పులు పడితే త్వరలోనే ఆ వ్యక్తి అటువంటి సహాయాలను కోల్పోయే అవకాశం ఉంది. అప్పుడు ఆ నష్టానికి కారణం అతని సొంత కృతఘ్నతా ధోరణే తప్ప, ఆ చెట్టు ఏమాత్రం కారణం కాదు!

అందుకే, మనం పొందేవాటిపట్ల బుద్ధితో కూడిన బాటసారిగా మరియు మన ద్వారా ఇతరులకు ఇవ్వబడుతున్న వాటిపట్ల ప్రకృతితో మమేకమైన చెట్టులా ఉంటే, మన ఆనందానికి ఢోకా ఉండదు.

ఇక్కడ మనమంతా కేవలం ద్వారాలం. వివిధ పనుల కోసం ఉపయోగపడడానికి ఉన్న మాధ్యమాలం. (We are only the entry space ; not the entrance gates!)

ఒక పని ఒక ద్వారం ద్వారా కాకపోతే మరొక ద్వారం ద్వారా జరుగుతుంది, అంతే. ఏ పనీ ఆగదు. ఈ సత్యాన్నే చెట్టు, పుట్ట రూపంలో

సమస్త ప్రకృతి ప్రతిక్షణం మనకు తెలియజేస్తూ ఉంటుంది. ఈ ఒక్క విషయం (అతి సాధారణమైన, అతి సహజమైన విషయం) మనకు అర్థమైతే, "నేనేదో చేస్తున్నాను" అనే మన అహంకారం క్షణ కాలంలో పటాపంచలవుతుంది. "నేను కాబట్టి చేస్తున్నాను", "నేను చేస్తుంటేనే ఇదంతా జరుగుతుంది, లేకపోతే ఎవరు చేసేవాళ్ళు" అనేలాంటి మాటలు కనీసం మన ఆలోచనలోకి కూడా రావు.

"మనం ఉన్నా లేకపోయినా ఏదీ ఆగదు. మన ద్వారా కాకపోతే మరొకరి ద్వారా, ఇలా కాకపోతే మరోలా ప్రతిదీ జరిగిపోతూనే ఉంటుంది" అని మనకు అర్థమైనప్పుడు, మన ద్వారా జరుగుతున్న మన కుటుంబ బాధ్యతల దగ్గర నుంచి, మన ద్వారా జరిగే విశ్వకళ్యాణ కార్యక్రమాల వరకు ప్రతి పనిని, "ఇది నా ద్వారా జరిపించబడుతుంది, ఇది నాకొక అవకాశం" అన్నట్లే చేస్తాము తప్ప, "నేనదో చేస్తున్నాను" అనే భావనతో చెయ్యము. అప్పుడు ఎవ్వరూ ఎవ్వరిమీదా అజమాయిషీ చూపించరు. అలా చూపించడం ఎంత హీనమైనదో, ఎంత హాస్యాస్పదమైనదో అర్థమవుతుంది.

అంటే, ఇక్కడ మన పాత్ర ఏదీ లేదని కాదు. ఉంది, కానీ ఒక ద్వారంగా మాత్రమే ఉంది! ఎవరికి మన ద్వారా ఏది చేరవెయ్యబడాలో అది చేరవెయ్యబడే ద్వారంగా మాత్రమే ఉంది. మన అహంకారమనే తలుపులు తొలగినప్పుడు ఆ ద్వారాలు పూర్తిగా ఉపయోగపడతాయి!

మన బాధ్యతలు, మన జీవితాలు ఎందుకు భారంగా తయారవుతున్నాయో తెలుసా? 'ఈ పనంతా నేనే చేస్తున్నాను' అనే భావనవల్లే! ఎప్పుడైతే అలా అనుకుంటామో మరి మనం చెయ్యవలసిన పనులన్నింటికీ సంబంధించి, "ఈ పని నేను చెయ్యగలనా?", "ఈ పని నేనే చెయ్యాలి తప్పదు" అనే భారాన్ని కూడా అనుభూతి చెందుతాం! **"ఈ పని నా ద్వారా జరిపించబడుతుంది"** అనే అవగాహనతో లేదా భావనతో ఉన్నప్పుడు మనం అనుభూతి చెందగలిగే తేలికతనాన్ని కోల్పోతాం! ఇక అప్పుడు మన జీవితం భారంగా తయారవుతుంది.

అసలు ఏమిటి మనం చేస్తున్నది? ఒక వ్యక్తిగా మనమా ప్రాణాన్ని మన శరీరంలో నిలిపి ఉంచుతుంది? మనమా ప్రతి క్షణం గుర్తుపెట్టుకుని శ్వాస తీసుకుంటున్నది? గుండె కొట్టుకోవడం, రక్త ప్రసరణ జరగడం, తిన్నది అరిగించడం, గాలిని ఊపిరిగా మార్చడం, ఆక్సిజన్‌ను కార్బన్‌డయాక్సైడ్‌గా మార్చడం, శరీరంలోని అధిక కార్బన్‌డయాక్సైడ్‌ను నిశ్వాస ద్వారా బయటకు పంపడం (అది కూడా సరిగ్గా తగిన నిష్పత్తులలో!) – ఇవన్నీ మనమా చేస్తున్నది?

మనం ఏమాత్రం బాహ్య స్పృహ లేకుండా హాయిగా నిద్రిస్తున్నప్పుడు కూడా ఇవన్నీ జరుగుతున్నాయే!? ఇవన్నీ, ఇంకా ఇలాంటివెన్నో జరగడానికి కారణమైనది మనలో మరియు మన చుట్టూ ఉండబట్టే దానిని ఆధారంగా చేసుకుని ఇక్కడ నిలబడి, "అంతా మనదే, అంతా మనమే చేసేస్తున్నాం" అనే భ్రమలో మన అహంకారాలను ప్రదర్శించగలుగుతున్నాం. **ఈ సమస్త సృష్టిని పోషించే ఆ ఆధారమే లేకపోతే ఇక్కడ మన ఉనికి ఎక్కడ ఉంది? మన కార్యాలు ఎక్కడ ఉన్నాయ్?! అసలు ఎవరిని మనం పోషిస్తున్నాం? ఎవరిని ఉద్ధరిస్తున్నాం?**

ఇటువంటి అవగాహన మనలో కలిగితే, ''మనమంతా నిమిత్తమాత్రులం" అనే మాట కేవలం పదాలుగా కాకుండా, ఆ భావనతో కూడిన వాక్కుగా మనం పలుకుతాం!

"అసలు, 'కృతజ్ఞత', 'మన అసలైన ఉనికి' – ఇటువంటి వాటి గురించి ఎందుకు తెలుసుకోవాలి? వీటికి మరియు మన వాస్తవ జీవితానికి మన జీవితపు నాణ్యతకు, సంతోషానికి సంబంధమేమిటి?" అని అనిపించొచ్చు కొందరికి. కానీ, **ఇటువంటి విషయాలకు, మన జీవితానికి, అంతర్లీనంగా బలమైన సంబంధం ఉంది.** కాబట్టే ఇటువంటి అవగాహన మనకు అవసరం. **అది శక్తిపరమైన సంబంధం.** ఇటువంటి విషయాలు తెలుసుకున్నప్పుడు లేదా గుర్తుచేసుకున్నప్పుడు, మనిషి తన మూలాలతో అనుసంధానమవుతాడు. **ఆ అనుసంధానమే అవసరమైన సమస్త మార్పును ఆ మనిషిలో తీసుకొస్తుంది!**

అప్పుడు అసూయలు, అజమాయిషీలు, అగౌరవ పరచడాలు – ఇటువంటి వేటికీ అక్కడ తావుండదు! మనిషి తనని తాను, మరియు తన తోటివారిని **నిజంగా** గౌరవించగలుగుతాడు.

చక్కటి సంబంధ బాంధవ్యాలకు అతి ముఖ్యమైనటువంటి పరస్పర గౌరవం, పరస్పర స్వేచ్ఛ అత్యంత సహజంగా సాధ్యపడతాయి. **ఆ మార్పు అక్కడ ఒక చక్కటి శక్తిక్షేత్రాన్ని సృష్టిస్తుంది.** అది మనం కోరుకునే సంపదను ఆకర్షించగలుగుతుంది. మన జీవితాన్ని మరింత ఆనందంతో నింపగలుగుతుంది!

మన శక్తిక్షేత్రంలో మార్పు రాకుండా మనం ఆకర్షించే విషయాలలో మార్పు రావడం అసంభవం. మన అవగాహనలో, మన భావాలలో తగిన మార్పు వస్తేనే మన శక్తిక్షేత్రంలో తగిన మార్పు వస్తుంది.

నిజానికి, 'కృతజ్ఞత' అనేది మనలో ఒక సహజమైన భావనగా ఉండాలి. మన స్వభావంగా మన ద్వారా నిత్యం వ్యక్తమవుతూ ఉండాలి. మనం సహజంగా జీవిస్తున్నప్పుడు అదంతా మన ద్వారా జరుగుతుంది. <u>ప్రకృతిపరంగా తాము పొంది ఉన్నవాటిపట్ల మరియు జీవితంపట్ల కృతజ్ఞత కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు అన్నింటిపట్లా, అందరిపట్లా సహజంగానే సహజమైన కృతజ్ఞతను కలిగి ఉంటారు.</u> 'కృతజ్ఞత' అనేది మాటలకు అతీతమైన భావనే అయినప్పటికీ, ప్రతినిత్యం మన మాటలలో దానిని వ్యక్తపరచడంవల్ల ఆ భావన మనలో మరింత పాదుకుంటుంది. అంటే మరింత ధృడమవుతుంది. మన మాటల ద్వారా తెలిపే కృతజ్ఞత, మనలోని ఆ భావన వృద్ధి చెందడంలో సహాయపడుతుంది. పైగా మన ద్వారా కృతజ్ఞతను అందుకున్న వ్యక్తులకు కూడా అది సంతోషాన్ని కలిగిస్తుంది. వ్యక్తులకు కాకుండా ప్రకృతి, విశ్వం, జీవితం వంటి అభౌతిక విషయాలకు కృతజ్ఞత తెలుపుతున్నప్పుడు అది మనకు సంతోషాన్ని కలిగిస్తుంది మరియు మనలో నిజమైన కృతజ్ఞతాభావాన్ని మేల్కొల్పుతుంది! అసలైన కృతజ్ఞతాభావాన్ని ఒక్క క్షణమైనా అనుభూతిచెందితే అది మనలో తిరోగమించని ఒక మార్పును తీసుకొస్తుంది! అది మన వ్యక్తిత్వమంతటా నిండుతుంది. **మన**

ద్వారా అది ప్రసరించబడుతూ ఉంటుంది. మనం మనస్ఫూర్తిగా తెలిపే ప్రతి కృతజ్ఞత మనలో అటువంటి మార్పుకు సహకరిస్తుంది. మాటలకు అందని కృతజ్ఞతను అనుభూతి చెందగల స్థితికి మనల్ని చేరుస్తుంది! అందుకే మన కృతజ్ఞతను మన సొంత వ్యక్తులకు కూడా ప్రకటిద్దాం. మాటలద్వారా, చేతలద్వారా, ప్రవర్తనద్వారా.

- **కష్టాలకు కృతజ్ఞత :**

కష్టాల పట్ల కృతజ్ఞతను కలిగి ఉండడం కొంచెం కష్టమే అయినప్పటికీ ఆ పని మనం చెయ్యాలి. ఎందుకంటే, "కష్టాలు" అనే ఆ అనుభవాలు ఏదో ఒక గొప్ప మేలు కోసం, మనలోను మరియు మన జీవితంలోను ఏదో అవసరమైన మార్పును తీసుకురావడం కోసం వస్తాయి. వాటి వల్ల మనకు కలిగిన మేలేమిటో అప్పుడు మనకు అర్థంకాకపోవచ్చు. అవి ఏ విధంగా మేలు చేశాయో అర్థంకాకపోయినప్పటికీ, 'ఏదో ఒక మేలుకోసమే అవి వచ్చాయి' అని అర్థంచేసుకుని వాటిని అంగీకరిస్తే చాలు; కష్టాలు మన ఎదుగుదలకు సహకరిస్తాయి! మన దుఃఖాన్ని దూరం చేస్తాయి!

అంతేకాకుండా, "నువ్వు నా జీవితంలోకి ఎందుకు వచ్చావ్? వెళ్ళిపో" అని సమస్యతో మనం పోరాడుతున్నంతసేపూ మన శక్తంతా దానితో పోరాడడానికే సరిపోతుంది. ఇక దానిని అధిగమించే శక్తి మనకు ఎక్కడుంటుంది? మనం ఎన్నాళ్ళు సమస్యతో పోరాడుతూ ఉంటామో, అన్నాళ్ళు మన శక్తితో దానిని పోషిస్తున్నట్లే! మన పోరాటం ఆపేస్తే, దానికి పోషణ ఆగిపోతుంది! కొద్దిరోజులకు అదే మాయమవుతుంది! కారణాలు ఏవైనా కావచ్చు, మార్గాలు ఏవైనా కావచ్చు, అది మన జీవితంలోకి వచ్చింది. దానినలా ఉండనిచ్చి మన పని మనం చూసుకుంటూ ఉంటే దాని దారినదే పోతుంది.

వాస్తవ జీవితం ప్రకారం చెప్పాలంటే, మనం ఒక సమస్యతో ఉన్నప్పుడు మన దృష్టిని ఆ సమస్య మీద కాకుండా, మనం సమస్యగా భావించే పరిస్థితి

లేకపోయి ఉంటే మనం ఏం చేస్తేమో దానిమీద కేంద్రీకరించాలి. అంటే, 'ఈ సమస్య ఎందుకొచ్చింది?' అనేదాని మీద కాకుండా దానిని పంపించెయ్యగలిగే పనిమీద దృష్టి పెట్టాలి. ఇది మనందరికీ తెలిసిన విషయమే. కాకపోతే ఆచరణలోనే తేడా ఉంటుంది.

- **<u>విమర్శించేవారికి కృతజ్ఞతలు</u> :**

ఇది వినడానికి కొంచెం కష్టంగా, ఆచరణలో పెట్టడానికి చాలా కష్టంగా ఉండొచ్చు. కానీ మనం వారికి కూడా కృతజ్ఞత తెలపాలి. ఎందుకంటే, మన ఎదుగుదలలో వారి పాత్ర, వారి సహకారం కూడా పరోక్షంగా ఉంటుంది! మన శక్తి సామర్థ్యాలను వెలికితియ్యడంలో ఆ విమర్శలు కూడా ఉపయోగపడతాయి. మనల్ని పరోక్షంగా ప్రేరేపిస్తాయి.

ఒక మంచి క్రీడాకారుడి సాదాసీదా ప్రదర్శన గురించి అభిమానులు చేసే వ్యాఖ్యలు లాంటివి మన చుట్టూఉన్నవాళ్ళ నుంచి మనం నిత్యం ఎదుర్కొనే విమర్శలు. ప్రస్తుతం ఆడుతున్న క్రీడాకారుల గురించే విమర్శలు ఉంటాయి. ఆట నుంచీ విరమణ పొందిన వాళ్ళ గురించి నిత్యం వ్యాఖ్యలు ఉండవు.

అంటే, మన గురించి మనకు వినిపించే విమర్శలు, 'మనం బ్రతికే ఉన్నాం మరియు జీవిస్తున్నాం' అనేదానికి ఒక నిదర్శనం! కాబట్టి, వాటి గురించి చింతించకండి. వాటిని అలా ఉండనివ్వండి. ఆ విమర్శలో ఏదైనా నిజం ఉంటే మిమ్మల్ని మీరు మెరుగుపరుచుకోండి. లేదా తమ విలువైన సమయాన్ని తమకోసం కాకుండా మీ గురించి నలుగురికీ తెలియజెయ్యడానికి ఉపయోగిస్తున్న విమర్శకులకు ఒక కృతజ్ఞత తెలిపి, ఆ విమర్శ పట్ల ఒక చిరునవ్వు నవ్వుకుని మర్చిపోండి. కాలమే దానికి సమాధానం చెబుతుంది. (అంత పెద్దపని మనమెందుకు పెట్టుకోవాలి? మూర్ఖులను, అజ్ఞానులను మార్చగల శక్తి కాలానికి, జీవానికి తప్ప ఎవ్వరికీ ఉండదు)

If you can't forgive, you just forget them.

అలాగే మిమ్మల్ని నిరాకరించినవారికి, నిరాధరించినవారికి కూడా కృతజ్ఞతలు తెలపండి. ఆ నిరాదరణ/తిరస్కారమే మీరు పొందిన ఎన్నో మంచి అవకాశాలకు పరోక్షంగా కారణమై ఉండవచ్చు. బహుశా అవే లేకపోతే మీరు ఒకవ్యక్తిగా అంత ఎదగగలిగేవారు కాదేమో!

- **<u>అపరిచిత మిత్రులకు, పరోక్ష సహాయాలకు కృతజ్ఞత</u> :**

మనం ప్రతినిత్యం పొందే ప్రకృతి సహాయం మరియు మనం ఉపయోగించే సాంకేతికతలను అందించిన వ్యక్తుల పరోక్ష సహాయం పక్కనపెడితే, ప్రతిరోజు మనకు తెలియని అపరిచిత వ్యక్తుల సహాయం పరోక్షంగా మనం పొందుతూ ఉంటాం. మనందరం ఒకే వ్యవస్థలోని భాగాలం కాబట్టి ఈ భూమి మీద ఒక పని జరగడంలో మనందరం పరస్పరం పరోక్షంగా కారణమవుతుంటాం. (In this universe everything effects everything else). కొన్ని సందర్భాలలో మనం దానిని గమనించగలుగుతాం లేదా అనుభూతి చెందగలుగుతాం. “ఏదో ఒక అద్భుతంలా జరిగింది”, “ఏ భగవంతుడి దయవల్లో బయటపడ్డాం” – ఇలాంటి మాటలు అందుకే మనం వింటూ ఉంటాం.

మన దుఃఖాన్ని తగ్గించడంలో ఏ మహానుభావుల పరోక్ష సహాయం ఉందో!.. సమస్త జనుల క్షేమాన్ని కాంక్షించే ఏ వ్యక్తి యొక్క బలమైన సంకల్పం మనం ఏ ప్రమాదాల నుంచి బయటపడడంలో పరోక్షంగా సహకరించిందో!.. ఈ సమస్త ప్రపంచానికి ప్రేమను పంచగల ఎందరి పసిబిడ్డల రాక ఈ భూమిని సంతోష తరంగాలతో నింపిందో!.. ప్రతిరోజూ ఏ శక్తివంతమైన ప్రకంపనలు, ఎవరి స్ఫూర్తిదాయకమైన మాటలు మనకే తెలియకుండా మనలో ఉత్తేజాన్ని నింపుతున్నాయో! మనం పొందే ప్రత్యక్ష సహాయ సహకారాలతోపాటు, ఇటువంటి ఎన్నో పరోక్ష సహకారాలు కూడా ఇక్కడ మన ఉనికిని ప్రభావితం చేస్తుంటాయి. వారందరికీ మనసులోనే మనం కృతజ్ఞతలు తెలుపవచ్చు.

మన ద్వారా ఒక పని జరగడంలో ప్రత్యక్షంగా మరియు అత్యధికంగా మన సంకల్పం, మన ప్రయత్నమే ముఖ్యమైనది అయినప్పటికీ, ఎన్నో ఇతర పరోక్ష ప్రభావాలు, సహకారాలు కూడా ఆ పని జరగడంలో వాటి పాత్ర పోషిస్తాయి.

ఉదాహరణకు, ఈ పుస్తకం సృష్టించబడడంలో నా సంకల్పం మరియు నా ప్రయత్నానికి, ఈ పుస్తకం చదువుతున్న మీ పరోక్ష సహకారం కూడా తోడై ఉంది!

- మన స్నేహితుల ద్వారా, బంధువుల ద్వారా, ఇరుగుపొరుగువారి ద్వారా ఎన్నోసార్లు, ఎన్నో రకాలుగా మనం పరోక్షంగా కూడా సహాయాన్ని పొంది ఉంటాం. వారందరికీ కూడా అందుకు కృతజ్ఞత తెలుపుదాం.
- మనల్ని వినోదింపచేసే వినోదమాధ్యమాలకు, మనం నివసించే ఇంటికి, మనం నిదురించే పడకకు – ఇలా ఎన్నింటికో ప్రతిరోజూ మనం కృతజ్ఞత తెలపవచ్చు.

అసలు ముందుగా ఆ భావన మనలో పాదుకుంటే, వ్యక్తుల దగ్గర నుంచి వస్తువుల వరకు, అన్నింటిపట్లా కృతజ్ఞత సహజంగానే కలుగుతుంది.

<u>అందుకు సహాకరించే ఒక చిన్న సాధన :</u>

ప్రతిరోజూ కనీసం 5 నిమిషాలు కృతజ్ఞత తెలపడానికి కేటాయించండి. మాటల రూపంలో లేదా వ్రాతపూర్వకంగా అయినా.

కొందరికి మొదట్లో కృతజ్ఞత తెలపడానికి విషయాలు ఏవీ లేనట్లుగా అనిపించొచ్చు. కానీ, తరువాత తరువాత ఆ జాబితా(list) అలా కొనసాగుతూనే ఉండేటన్ని విషయాలను గుర్తుపట్టగలుగుతారు.

కొన్నిరోజుల పాటు, 66 రోజులు లేదా 45 రోజులు లేదా కనీసం 21 రోజులు క్రమం తప్పకుండా ఈ సాధన చెయ్యగలిగితే, ఈ చిన్న సాధన ఎంత శక్తివంతమైనదో అర్థమవుతుంది. మనం అనుభూతి చెంది కృతజ్ఞత తెలుపగలగాలేగానీ,**మొదటిరోజు నుంచే** దాని ఫలితం/ప్రభావం చూడగలుగుతాం!

ఇలా మనం ప్రతిరోజు చేస్తున్నప్పుడు అది మనకు ఒక అలవాటుగా, ఒక భావనగా మారిపోతుంది. అప్పుడు ప్రత్యేకంగా కొంత సమయంపాటు సాధనగా కాకుండా అది మన **జీవిత విధానంగా** మారిపోతుంది!

'కృతజ్ఞత' ఎంత శక్తివంతమైనదంటే, మన జీవితంలోకి సంపదను అత్యంత సహజంగా ఆకర్షించగలిగే స్థితి అది! ఎందుకంటే, 'కృతజ్ఞత కలిగి ఉండడం' అంటే, 'నిండుదనం.' నిండుదనమే మరింత నిండుదనాన్ని ఆకర్షించగలుగుతుంది.

సంపద సృష్టికి సంతోషకరమైన జీవితానికి ఎంతోమంది ఎన్నో విధానాలు, సాధనలు చెబుతున్నారు, ఏదైనా ఒక్క సాధననే సూచించమని అడిగితే, నా వరకూ నేను అన్నింటికన్నా ప్రథమంగా మరియు ముఖ్యంగా కృతజ్ఞతనే సాధన చెయ్యమని చెబుతాను.

కృతజ్ఞతతో ఉన్నప్పుడు మనం ఒక ఉన్నత పౌనఃపున్యంలో (High Frequency లో) ప్రకంపిస్తూ ఉంటాము. కాబట్టి ఆటోమేటిక్‌గ్గా దానికి అనుగుణమైనవాటినే (ఉన్నతమైన వాటినే) మన పరిధిలోకి ఆకర్షిస్తాము. అప్పుడు ఆకర్షణా సిద్ధాంతం మనకు అనుకూలంగా పనిచేస్తున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. కృతజ్ఞతతో నిండి ఉన్న మనిషి ఆకర్షణా సిద్ధాంతం గురించి దిగులు చెందవలసిన అవసరం లేదు. దానిని ప్రత్యేకించి ఎరుకతో ఉపయోగించుకోవలసిన అవసరం కూడా ఉండదు. ఎందుకంటే, మన ప్రకంపనా పౌనఃపున్యానికి అనుగుణంగానే ఆకర్షణాసిద్ధాంతం మనపట్ల పనిచేస్తుంది. మన ప్రకంపన సరిగ్గా ఉన్నప్పుడు మనం ఆకర్షించే ప్రతిదీ సరిగానే ఉంటుంది.

గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం : కృతజ్ఞత తెలపడమంటే మనం పొందిన దానికి ప్రతిగా మన సహజమైన సంతోషాన్ని వ్యక్తపరచడం. అంతేకానీ, పిరికితనంతో బాధను భరించడమో, సరికాని సంబంధ బాంధవ్యాలను/గుర్తింపులను/వ్యక్తులను నిలుపుకోవడానికి మీ స్వీయ గౌరవాన్ని పణంగా పెట్టడమో కాదు.

మరిక, మనం కలిగి ఉన్న ప్రతి సంపదకు, సామర్థ్యానికి, మనకు ఎదురయ్యే ప్రతి పరిస్థితికి కష్టం-సుఖం, లాభం-నష్టం అనే తేడా లేకుండా ఆ పక్షిలాగా అన్నింటికీ కృతజ్ఞత తెలుపుతూ కొండంత కష్టాల్ని గోరంతలుగా చేసేద్దాం! చక్కటి సంపదను, సంతృప్తిని పొందుదాం.

- **<u>"ముందస్తు కృతజ్ఞత" - రెండు అద్భుత శక్తుల కలయిక</u> :**

కృతజ్ఞత మరియు ఊహాశక్తి, ఈ రెండూ రెండు అద్భుత శక్తులవంటివి. మనం కోరుకున్నది పొందడానికి ఊహాశక్తిని ఉపయోగిస్తూ, పొందిఉన్న దానికి కృతజ్ఞత తెలుపుతూ, పొందబోయే సంపదకు పూర్తి నమ్మకంతో ముందస్తు కృతజ్ఞతలు (Advanced thanks) తెలపడం అనేది, ఈ రెండు అద్భుత శక్తుల యొక్క చక్కటి కలయిక అని చెప్పొచ్చు. మన వాస్తవ సృష్టిని వేగవంతం చెయ్యడంలో పొందబోయే మంచికి ముందుగా కృతజ్ఞతలు తెలిపే విధానం కూడా చాలా సహాయపడుతుంది.

ఈ విధానం, ఈ జ్ఞానం మనం కొత్తగా కనిపెట్టిందేమీ కాదు. అనాదిగా ఉన్నదే. ఎన్నో ప్రాచీన నాగరికతలలో కరువుకాటకాల సమయంలో అప్పటి ప్రజలు ప్రకృతితో సంభాషించిన విధానం, ఉపయోగించుకున్న జ్ఞానం ఇదే. ఎప్పుడో మరుగునపడిన జ్ఞానాన్నే ఇప్పుడు మనం మళ్ళీ రకరకాల పేర్లతో కొత్తగా తెలుసుకుంటున్నాం, అంతే.

మీకు మరింత ఆరోగ్యం చేకూరాలంటే మీరు ఇప్పుడు కలిగి ఉన్న ఆరోగ్యానికి కృతజ్ఞత తెలపడంతోపాటు, మీకు చేకూరబోతున్న ఆరోగ్యానికి ముందస్తు కృతజ్ఞత తెలపండి.

అలాగే, మీ వ్యాపారం మరింత వృద్ధి చెందాలంటే, మీ ప్రస్తుత వినియోగదారులకు కృతజ్ఞత తెలపడంతోపాటు, మీ భవిష్యత్తు వినియోగదారులకు కూడా ముందస్తు కృతజ్ఞత తెలపండి.

అలాగే, మీకు మరింత డబ్బు రావాలంటే మీరు ఇప్పటికే కలిగి ఉన్న డబ్బుకి, దాని ద్వారా ఒనగూడిన/పొందిన ప్రతిదానికి కృతజ్ఞత తెలుపుతూ, ఇక ముందు మీ జీవితంలోకి ప్రవహించబోయే డబ్బు శక్తికి కూడా ముందుగానే కృతజ్ఞతలు తెలపండి.

వాటికి ముందస్తు కృతజ్ఞత తెలుపుతున్నప్పుడు మన భావన, నమ్మకం, అనుభూతి ఎలా ఉండాలంటే, రేపు రాబొయే నూతన సంవత్సరానికి మనం ఈ రోజే ముందస్తు అభినందనలు(Advanced Wishes) తెలుపుతాం కదా, సరిగ్గా అలా ఉండాలి. అంత సంపూర్ణ నమ్మకంగా, ఇప్పటికే పొందినట్లుగా భావిస్తూ కృతజ్ఞత తెలపాలి.

- ➤ మీరు ఎంత సంపన్నులో తెలుసుకోవాలనుకుంటే, డబ్బుతో కొనలేని వాటిని ఎన్నింటిని మీరు కలిగి ఉన్నారో తెలుసుకోండి.

- ➤ వెలకట్టలేనివి గుర్తించగలిగన వ్యక్తికి వెలకట్టగలిగేవి పొందడం చాలా సులభం!

- ➤ మనం కలిగి ఉన్న వాటిని ఆనందంగా అనుభవిస్తూ వాటిని మరింతగా సద్వినియోగపరచుకోవడమే అసలైన కృతజ్ఞత.

- ➤ 'కృతజ్ఞత' అనేది ఒక కాన్సెప్టో, ఒక ప్రాక్టీసో కాదు, అదొక జీవన విధానం! మన నిండుదనాన్ని, పుష్కలత్వాని ప్రతిబింబింపజేసే జీవన విధానం!

● <u>చిన్న కథనం (నువ్వు నేను ఒక్కటే)</u> :

<u>గొంగళిపురుగు (సీతాకోకచిలుకతో):</u> నువ్వు భలే అందంగా ఉన్నావే. పైగా ఎంత హాయిగా, స్వేచ్ఛగా ఎగురుతున్నావో! నన్ను చూడు, ఎంత వికారంగా ఉన్నానో. జనానికి నన్ను చూస్తేనే జుగుప్సా. పైగా ఎప్పుడూ నేలను అంటిపెట్టుకునే ఉండాలి. నాకు చాలా బాధగా అనిపిస్తుంది. నేను కూడా నీలాగా ఉంటే ఎంత బాగుంటుందో!

<u>సీతాకోకచిలుక:</u> ఓసి పిచ్చిదానా! నువ్వూ నేను ఒక్కటే! ఒకప్పుడు నేను కూడా నీలాగే ఉండేదాన్ని.

<u>గొంగళిపురుగు:</u> అవునా! నిజమా! నాలా ఉన్నప్పుడు నీకు బాధగా అనిపించలేదా? అసలు నాలా ఉన్న నువ్వు, నీలా ఎలా అయ్యావ్?

<u>సీతాకోకచిలుక:</u> "నిజమే, బాధగా అనిపించేది. కానీ, కష్టం–సుఖం, బాధ–ఆనందం అనే తేడా లేకుండా, పగలు రాత్రి అదేపనిగా కొన్నిరోజులపాటు దేవుడికి కృతజ్ఞతలు చెప్పాను. చెబుతూ చెబుతూ నేనే కృతజ్ఞతగా మారిపోయాను! సరిగ్గా అప్పుడే, దేవుడు నాకు అందమైన రూపంతో పాటు స్వేచ్ఛ, ఆనందం అనే ఈ రెండు రెక్కల్ని కూడా ఇచ్చాడు! ఇక అప్పటి నుంచి నేను తినే ఆహారం దగ్గర్నుంచి, నా ద్వారా జరిగే పని వరకూ, నా సమస్త జీవితం మారిపోయింది! (అని చెప్పి హాయిగా ఎటో ఎగిరిపోయింది సీతాకోకచిలుక)

"నిజమా, నాలాగా ఉండేదా! అయినా, బాధగా అనిపించినా కూడా దేవుడికి అంతలా కృతజ్ఞత చెప్పేంత ఏముందబ్బా ఈ జీవితంలో?" అని తనలోతాను అనుకుంటూ నెమ్మదిగా వెళ్ళిపోయిన గొంగళిపురుగుకి కృతజ్ఞత చెప్పేంతంగా తాను కలిగిఉన్నదేమిటో ఒకరోజున అర్థమైంది. అంతే; ఇక అది కూడా ఒక సీతాకోకచిలుకగా మారిపోయింది!

<u>రచయిత గురించి</u>

శోభారాణి గారు ఒక పుస్తక రచయిత, ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త మరియు ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర బోధకురాలు.

ఆమె 2015 లో తన జీవితపు ముఖ్య ఉద్యేశ్యాన్ని గుర్తుపట్టి, ఇక అప్పటినుంచి ధ్యానం మరియు ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం గురించి అత్యంత అనురక్తితో అందరికీ తెలియచేస్తూ, మనిషి భౌతిక జీవితానికి మరియు ఆధ్యాత్మికతకు మధ్య గల సంబంధం ఏమిటి.., మనిషి సంతోషానికి, ఎదుగుదలకు ధ్యానం మరియు ఆధ్యాత్మిక అవగాహన ఏ విధంగా సహాయపడతాయి.., మనిషి భౌతిక జీవితంలో ముఖ్యమైనవిగా భావించే ఆర్థికం, ఆరోగ్యం, పేరెంటింగ్ మొదలగు విషయాలలో ధ్యాన సాధన ఎలా ఉపయోగపడుతుంది అనే విషయాలను కూడా వివిధ మాధ్యమాల ద్వారా తెలియజేస్తున్నారు.

తల్లిగా తన బాధ్యత నిర్వహించడం కోసం మధ్యలో కొన్నాళ్ళు వ్యవధి తీసుకుని, 2023 లో **"డబ్బు...ఒక శక్తి ప్రవాహం"** అనే (భారీ) పుస్తకం ద్వారా రచయితగా ఈ ప్రపంచానికి పరిచయమయ్యారు.

సత్యం, సహజత్వం, సూటిదనంతో పాటు సరళత, స్పష్టత, సశాస్త్రీయతలు ఆమె రచనల్లో ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తాయి. ఆమె రచనలు పాఠకులకు స్ఫూర్తినివ్వడంతో పాటు వారిని చైతన్య పరిచేవిగా కూడా ఉంటాయి! పాఠకులను ఆలోచింపజేసే ప్రశ్నలతో కూడిన విషయ వివరణా నైజం ఆమె సొంతం!

ఒక రచయితగా, ప్రచురణకర్తగా, స్పిరిచ్యువల్ గైడ్‌గా తన జ్ఞానాన్ని మరియు ఉన్నత అవగాహనను అందరికీ అందజేస్తున్నారు.

<u>రచయిత మాట</u>

ఎన్ని పేర్లు పెట్టుకుని, ఎన్ని పాత్రల ద్వారా ఏం చేసినా, ఆధ్యాత్మికత యొక్క ఆవశ్యకతను ప్రతి మనిషికీ తెలియజెయ్యడం మరియు వారిలో నిద్రాణంగా ఉన్న ఆధ్యాత్మికతను మేల్కొల్పడమే నా ప్రముఖ లక్ష్యం.

‘ ఆధ్యాత్మికత ’ అంటే, వేరుగా బ్రతకడమో, జీవితం నుంచీ దూరంగా పారిపోవడమో కాదు; జీవితాన్ని నిజంగా జీవించడం! పూర్తి ఎరుకతో జీవించడం! పరస్పరం గౌరవించుకుంటూ ఎవరి విలక్షణతతో వారు ఆనందంగా జీవించడం! **ఆధ్యాత్మికత నుంచి దూరంగా పారిపోవడం అంటే మీ నుంచీ మీరు దూరంగా పారిపోవడమే!** భౌతిక జీవితం, ఆధ్యాత్మిక జీవితం రెండూ వేరు వేరు కాదు; రెండూ ఒక్కటే. ప్రాపంచిక జీవితానికి ఆధ్యాత్మికతను జోడిస్తేనే ఒక మనిషిగా ఇక్కడ మన అసలైన ప్రయాణం మొదలవుతుంది.

ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని ప్రతి మనిషి తప్పనిసరిగా అధ్యయనం చెయ్యాలి. సంతోషకరమైన మరియు సంతృప్తికరమైన జీవితాన్ని జీవించడానికి అది తప్పనిసరి. ముఖ్యంగా, ప్రపంచ భవితవ్యాన్ని నిర్ణయించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషించే యువత, మూర్ఖత్వాన్ని, సోమరితనాన్ని విడిచిపెట్టి ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని అత్యంత అనురక్తితో అధ్యయనం చెయ్యాలి.

మనిషిలోని బేలతనాన్ని, దీనత్వాన్ని ధీరత్వంగా మార్చగలిగేది కేవలం అతడి ఆధ్యాత్మిక జాగృతి మాత్రమే!